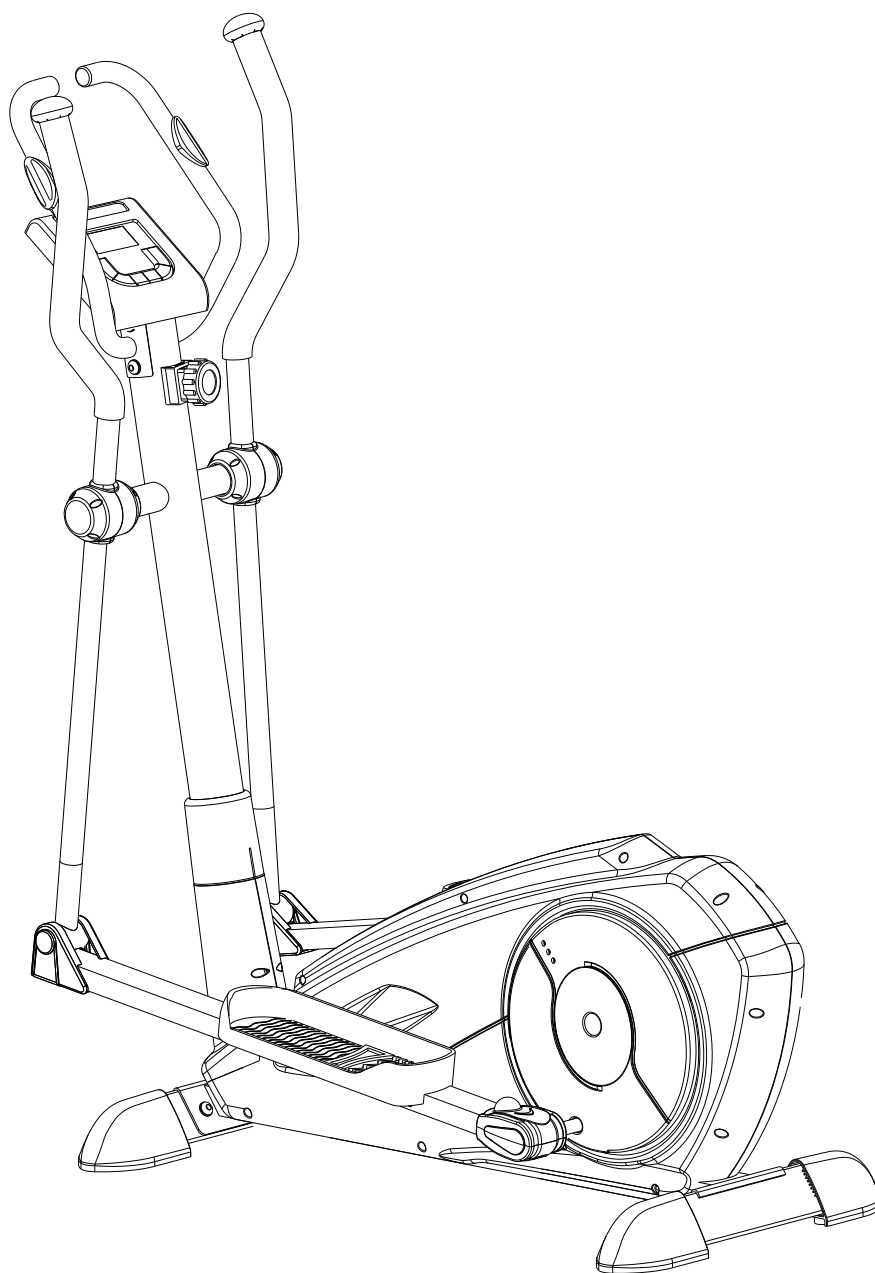




ET 210 CROSSTRAINER



- GB
- D
- CZ
- SK
- H



Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	15
Česky	P	27
Slovensky	P	39
Magyar	P	51

© The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.

© Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

© A használati útmutató kizárólag felhasználói referenciaként szolgál. az ENERGETICS nem vállal felelősséget a fordítási hibákból vagy a termék műszaki módosításaiából eredő hibákért.

© Copyright by ENERGETICS

Dear Customer,



Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  ENERGETICS - Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

ENERGETICS warrants to the original purchaser 3 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 1 year. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

Safety Instructions

- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

- ❖ To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the Elliptical Trainer.
- ❖ Turn off the power whilst the Elliptical Trainer is not in use.
- ❖ Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the Elliptical Trainer is free from any obstacles.
- ❖ This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.
- ❖ We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this home exerciser.

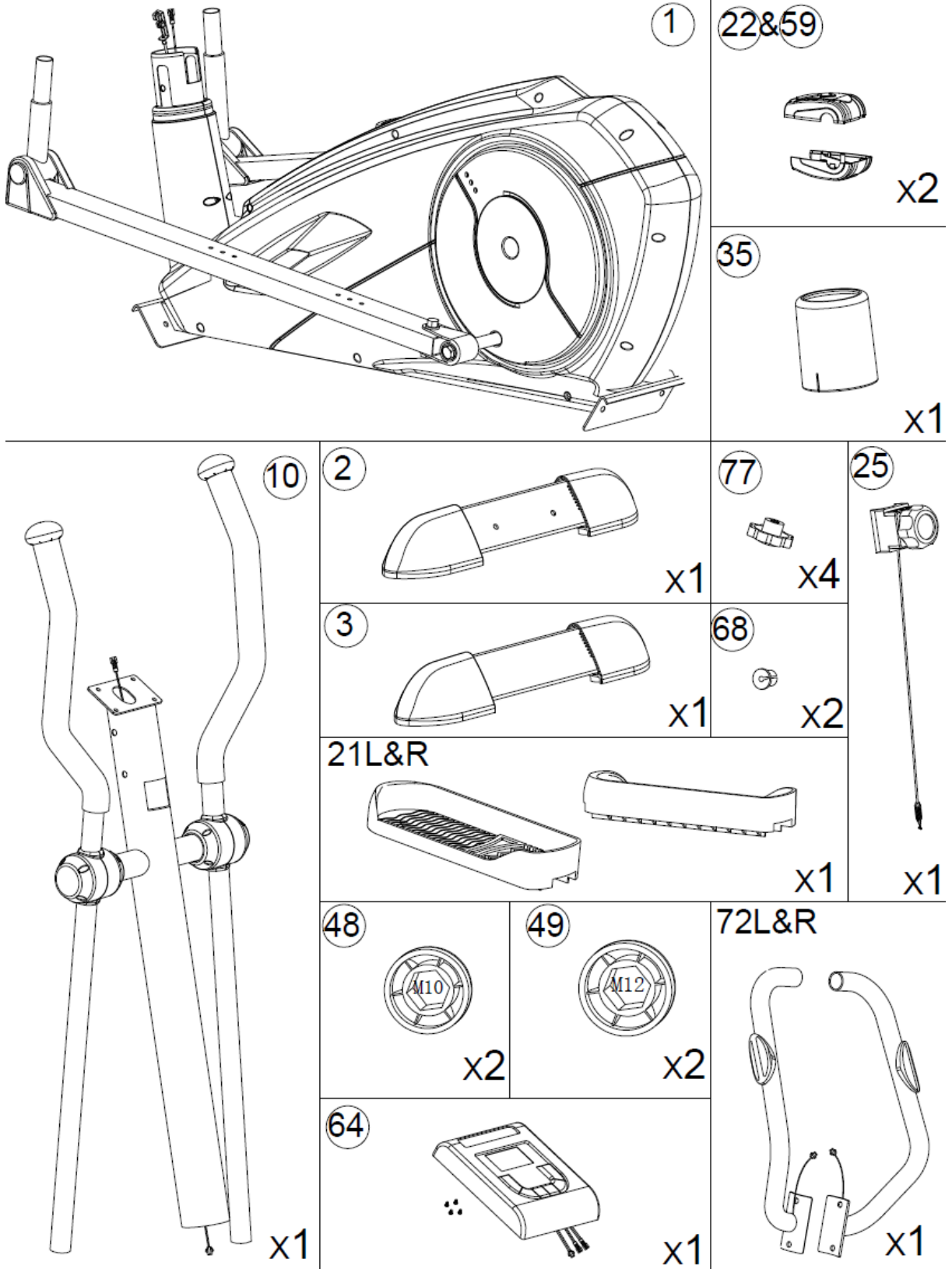
Handling

- A. After assembly, the rear stabilizer can be adjusted to accommodate slightly uneven ground. Turn the adjustment knobs on the ends of the rear foot caps to level the rear stabilizer to the floor.
- B. The transportation wheels on the front foot caps allow for easy manoeuvring. Simply pull back on the handlebars until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.

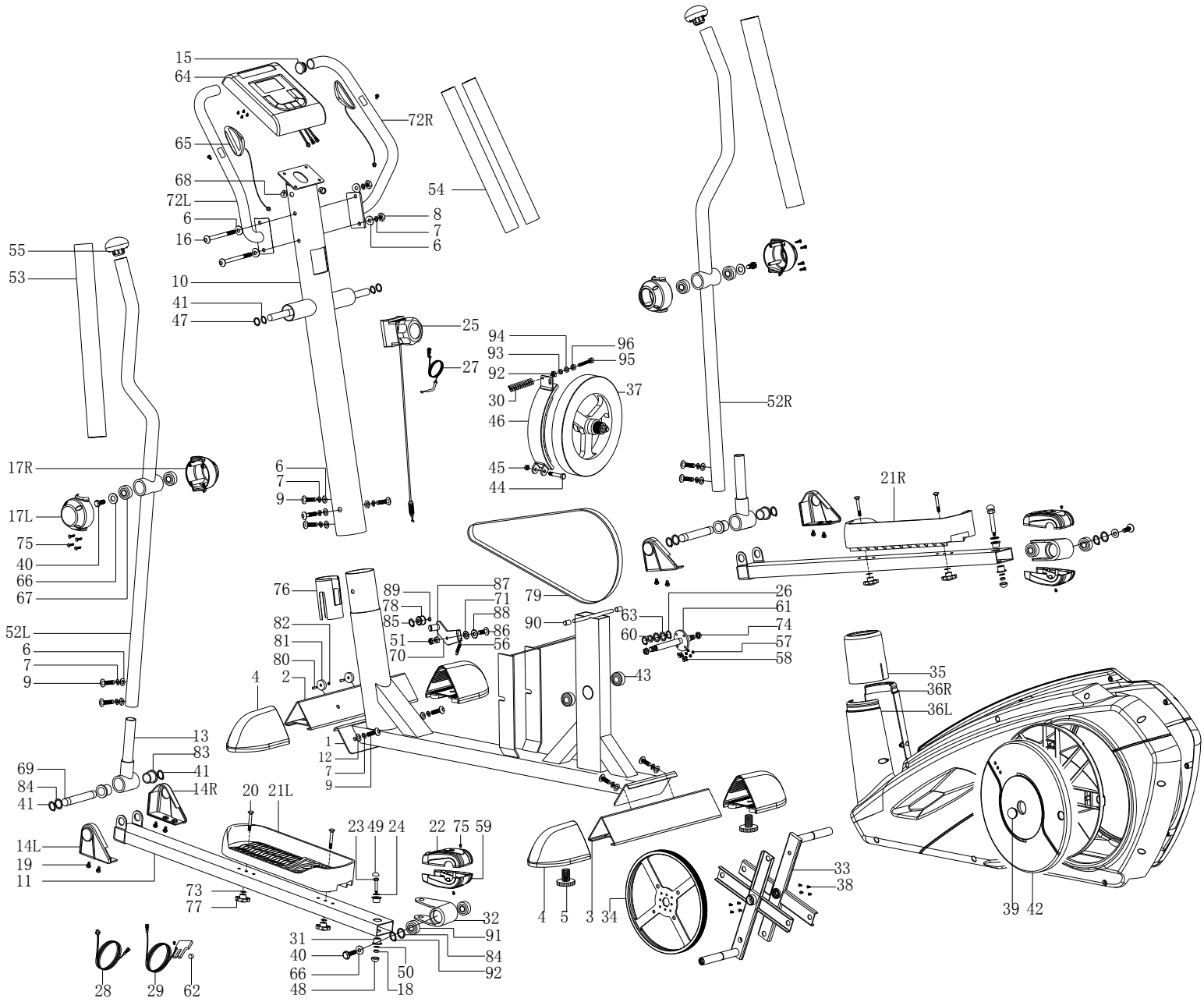
Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the bike.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

Checklist



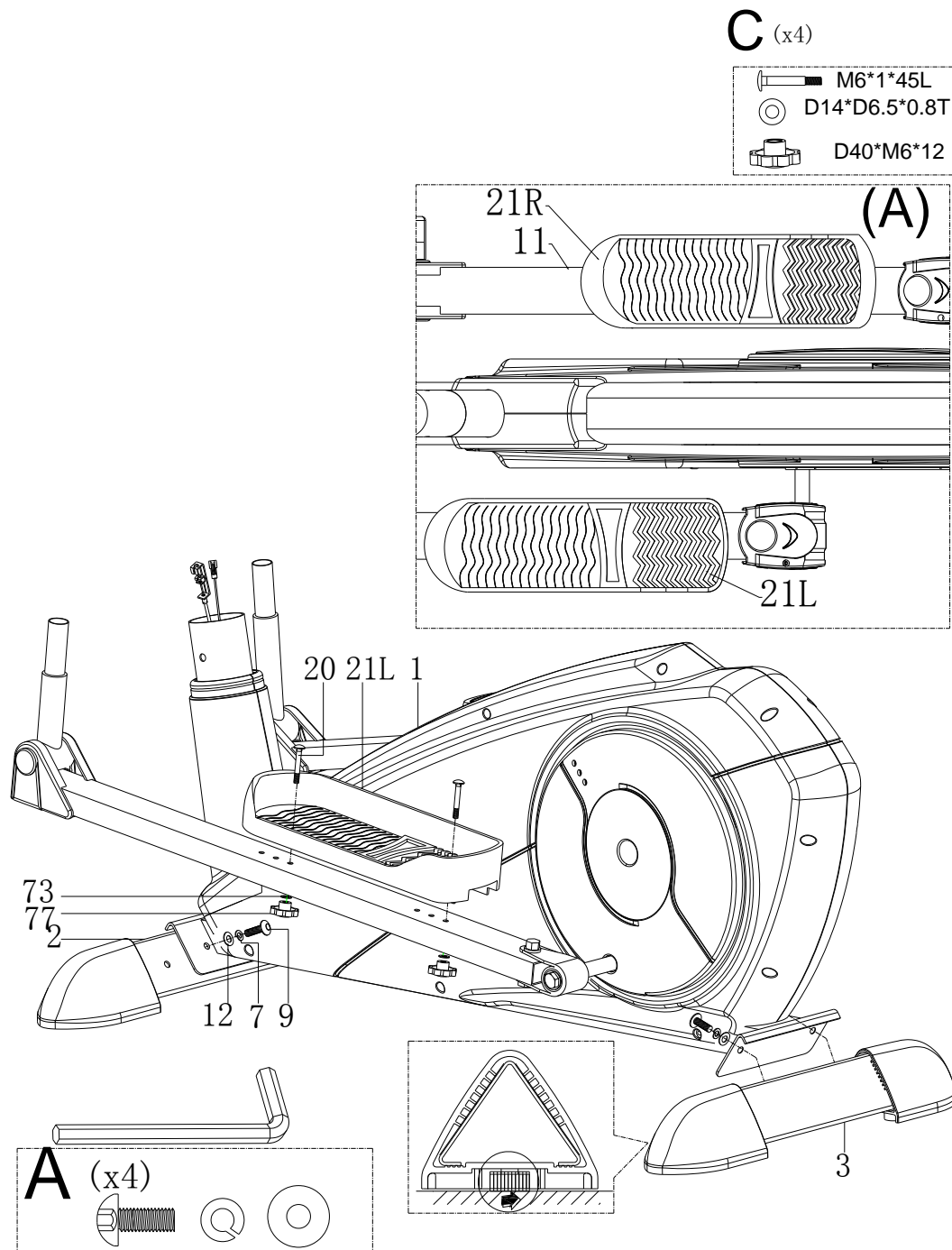
Exploded drawing



Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	49	Bolt cover	2
2	Front stabilizer	1	50	Flat washer D20*D11*2.0T	2
3	Rear stabilizer	1	51	Nylon nut M8*1.25*8T	1
4	Tri-angle cap	4	52L	Left moveable supporting tube	1
5	Adjustable wheel	2	52R	Right moveable supporting tube	1
6	Curved washer D22xD8.5x1.5T	12	53	Foam D30x7Tx670L	2
7	Spring washer D15.4xD8.2x2T	14	54	Foam D23x7Tx530L	2
8	Nylon nut M8x1.25x8T	2	55	Mushroom Cap	2
9	Allen bolt M8x1.25x20L	12	56	Spring D3*D17*65L	1
10	Handle bar post	1	57	Nylon nut M6x1.0x6T	4
11	pedal support	2	58	Bolt M6*1.0*15L	4
12	Flat washer D16xD8.5x1.2T	4	59	Lower cover for the universal joint	2
13	Movable bar support	2	60	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1
14L	Front cover (left)	2	61	Crank axle	1
14R	Front cover (right)	2	62	Round magnet	1
15	Round cap	2	63	Waved washer D17*D22*0.3T	2
16	Allen bolt M8x1.25x100L	2	64	Computer ST8324	1
17L	Left foot cover	2	65	Handle pulse	2
17R	Right foot cover	2		pulse cable	2
18	Nylon nut M10*1.5*10T	2	66	Flat washer D21*D8.5*1.5T	4
19	Screw ST3.5*1.27*15L	8	67	Bushing	4
20	Square neck bolt M6*1*45L	4	68	Cable plug	2
21L&R	Pedal set	1	69	Front pedal axle	2
22	Upper cover for the universal joint	2	70	Idle wheel plate	1
23	Ladder bolt M10*1.5*66L	2	71	Plastic washer D10*D24*0.4T	1
24	Flat washer D24*D13.5*2.5T	2	72L	Left handle bar	1
25	Upper tension cable	1	72R	Right handle bar	1
26	C-shaped ring S-17(1T)	2	73	Flat washer D14xD6.5x0.8T	4
27	Lower tension cable	1	74	Anti-loose nut M10*1.25*10T	2
28	Upper computer cable	1	75	Screw ST4.0*1.41*15L	12
29	Lower computer cable	1	76	Inner tube	1
30	Spring	1	77	Knob	4
31	Bushing D29*D11.9*9T	4	78	Idle wheel	1
32	Universal	2	79	Multi-grooved belt	1
33	Crank	2	80	Screw M5*0.8*35	2
34	Multi-grooved belt wheel	1	81	Transportation roll	2
35	Upper cover	1	82	Nylon nut M5*0.8*5T	2
36L	Left chain cover	1	83	Bushing	4
36R	Right chain cover	1	84	Waved washer D26*D19.5*0.3T	2
37	Magnetic system	1	85	C-shaped ring S-10(1T)	1
38	Screw ST4x1.41x15L	8	86	Bolt M8x1.25x25L	1
39	Side cover	2	87	Nut M8*1.25*6T	1
40	Bolt M8x1.25x20	4	88	Flat washer D25xD8.5x2T	1
41	C-shaped ring S-16(1T)	4	89	Fixing ring	1
42	Round cover	2	90	Buffer	2
43	Bearing	2	91	Bearing	4
44	Bolt	1	92	Nylon nut M6*1*6T	1
45	Anti-loose nut M8*1.25*8T	1	93	Nylon washer	1
46	Fixing plate for magnet	1	94	Flat washer D13*D6.5*1.0T	1
47	Waved washer D21xD16.2x0.3T	4	95	Bolt M6*65L	1
48	Bolt cover	2	96	Nut	1

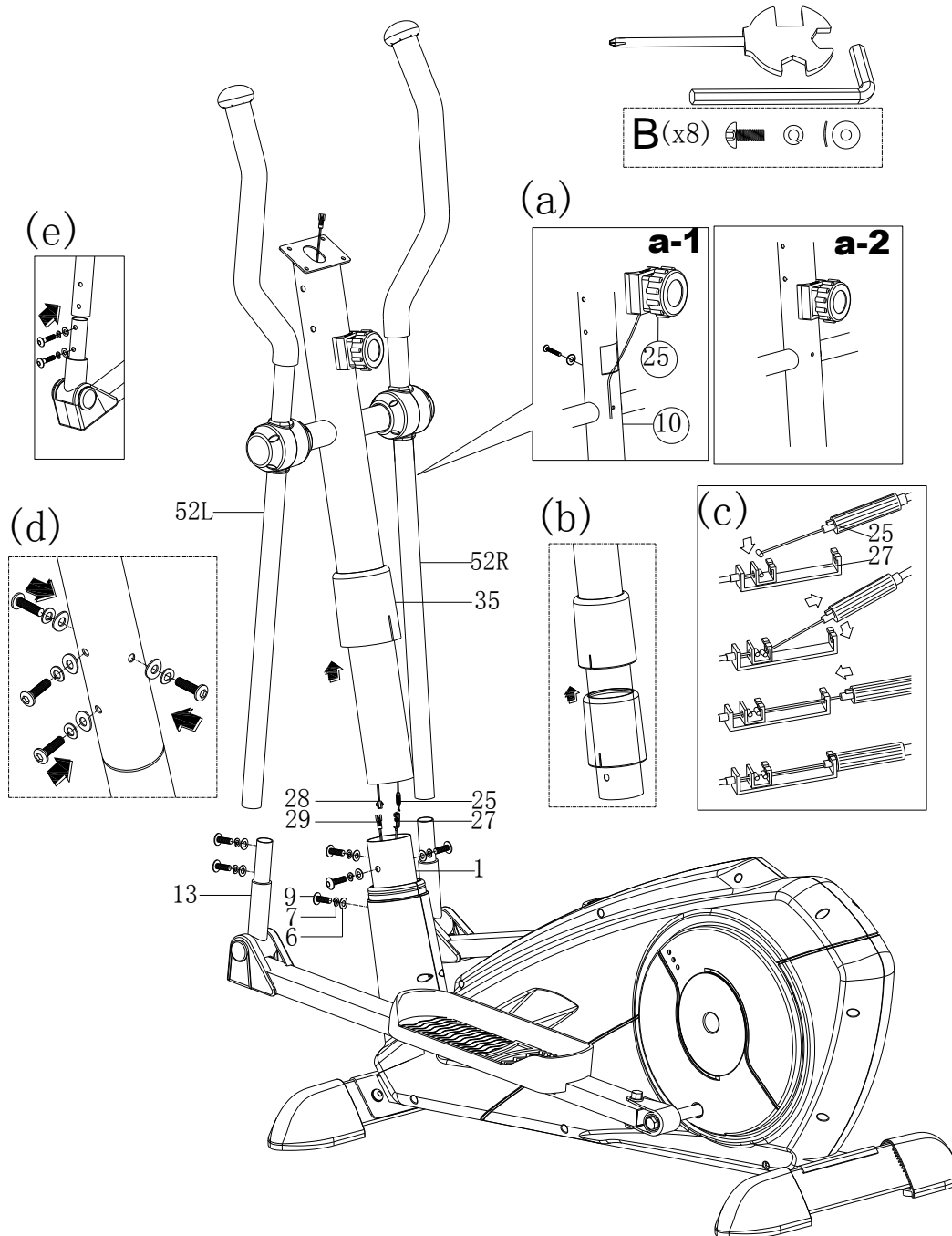
Assembly instruction

Step 1



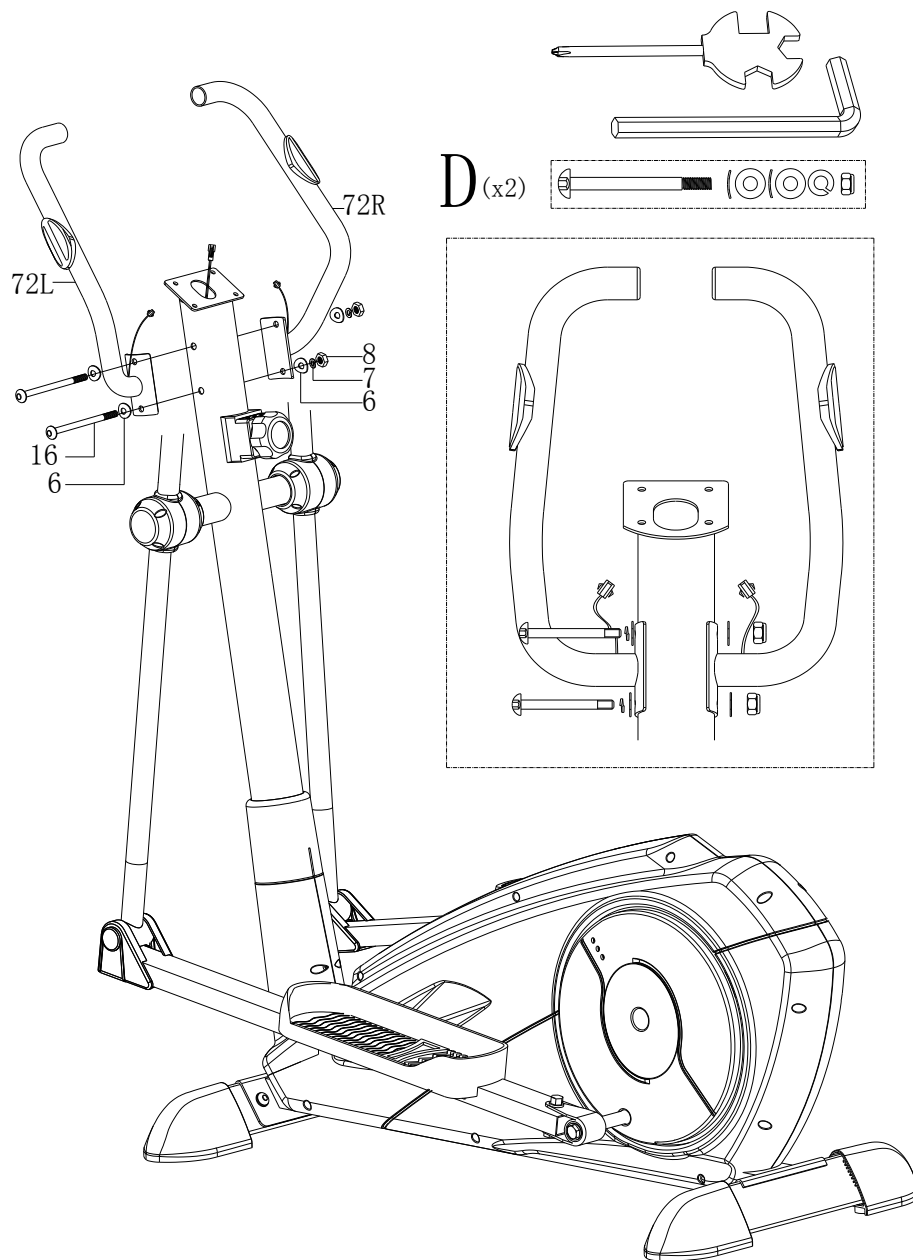
1. Assemble the front stabilizer (2) and the rear stabilizer (3) to the mainframe (1) using the Allen bolts (9), spring washers (7) and flat washers (12).
2. Fix the pedals (21L&21R) onto the pedal support tube (11) by means of square neck bolt (20), flat washer (73) and knob (77).
3. Adjust the knob that under the foot cap (4) could help to keep balance.

Step 2



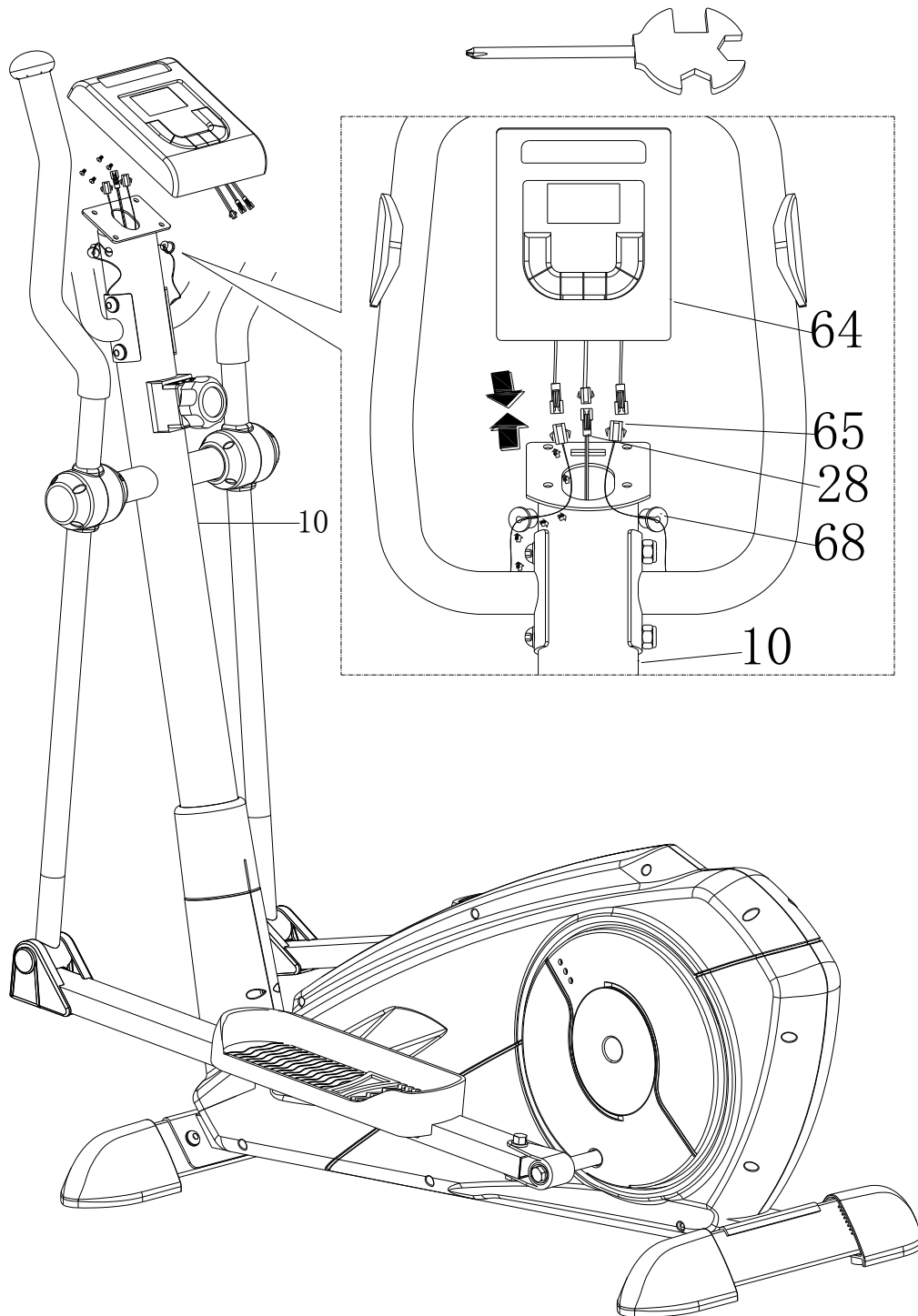
1. Put the upper tension cable (25) into hole of the handlebar post (10), fix the tension by a Bolt and curved washer as Fig a-1 and Fig a-2
2. Connect upper tension cable (25) and Lower tension cable (27), upper computer cable (28) and lower computer cable (29). Assemble the handlebar post onto the main frame (1) by curved washer (6), spring washer (7) and allen bolt (9).
3. Assemble the Left & Right moveable supporting tube(52L&R) to Moveable handlebar support (13) by curved washer (6), spring washer (7) and allen bolt (9).

Step 3



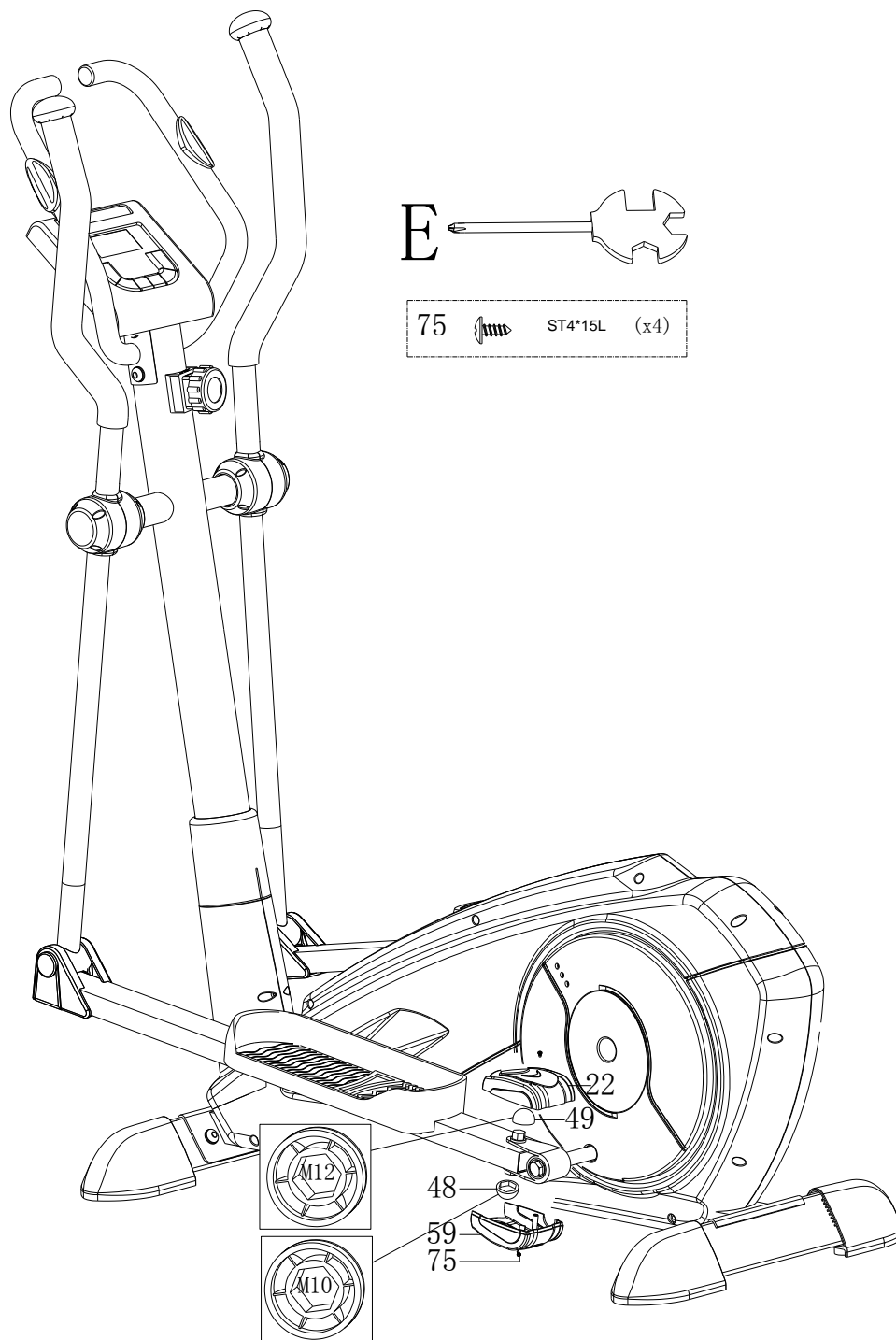
1. Fix the left and right handlebar (72L&R) onto the handlebar post (10) by curved washer (6), spring washer (7), nylon nut (8) and allen bolt (16).

Step 4



1. Fix the computer (64) onto the handlebar post.
2. Through the handle pulse (65) out of the holes of handlebar post (10) and insert two cable plug (68) to the holes as picture shown. Then, connect the ends of handle pulse cable from the handle bar and upper computer cable (28) with the three ends of computer cable.

Step 5



1. Put the bolt cover (49) on the bolt up the universal joint, and put the bolt cover (48) on the bolt below the universal joint
2. Then, fix the upper & lower universal covers (22&59) onto the pedal support.

FUNCTION BUTTON

MODE	TO SELECT EACH FUNCTION BETWEEN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE FOR PRESETTING
RESET	THE USER MAY USE RESET KEY FOR SINGLE RESET EACH FUNCTION:TIME,DISTANCE,CALORIE, OR HOLD ON FOR 4 SECONDS FOR TOTAL RESET.
SET	FUNCTION TIME,DISTANCE,CALORIE MAY BE PRESET TARGET BY PRESSING SET KEY, (BUT THE COMPUTER HAS TO BE IN STOP EXERCISING CONDITION)
RECOVERY	TO ACT THE HEART RATE RECOVERY FUNCTION AFTER TRAINING

FUNCTIONS

SCAN	AUTOMATICALLY SCAN THROUGH EACH FUNCTION BETWEEN TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE AND PULSE IN EVERY 6 SECONDS.
TIME	ACCUMULATES TOTAL WORKING TIME FROM 00:00 UP TO 99:59. THE USER MAY PRESET TARGET TIME, EACH INCREASMENT IS 1 MINUTE.
SPEED	DISPLAYS CURRENT TRAINING SPEED, MAX. SPEED IS 99.9KM/H OR ML/H
DISTANCE	ACCUMULATES TOTAL DISTANCE FROM 00:00 UP TO 99.99KM OR ML.THE USER MAY PRESET TARGET DISTANCE DATAS, EACH INCREASMENT IS 0.1KM OR ML.
CALORIE	ACCUMULATES CALORIES CONSUMPTION DURING TRAINING FROM 0 TO MAX. 9999 CAL. (THIS DATA IS A ROUGH GUIDE FOR COMPARISON OF DIFFERENT EXERCISE SESSIONS WHICH CAN NOT BE USED IN MEDICAL TREATMENT.)
PULSE	THE MONITOR WILL SHOW YOUR CURRENT HEART RATE WHEN USER HOLD ON HAND GRIP
RECOVERY	AFTER TRAINING FOR A PERIOD OF TIME, PRESS "RECOVERY" BUTTON. PLEASE KEEP THE CHEST BELT IS ATTACHED. ALL FUNCTION DATA WILL OFF EXCEPT "TIME" WHICH WILL COUNT FROM 60:00 - 00:59 - 00:58 - .DOWN TO 00:00. AS SOON AS 00:00 IS ACHIEVED, THE MONITOR WILL SHOW YOUR HEART RATE RECOVERY STATUS WITH GRADE F1,F2, TO F6. F1 IS THE BEST, AND F6 IS THE WORST. THE USER MAY KEEP TRAINING TO IMPROVE YOUR HEART RATE RECOVERY STATUS (RECOVERY RESULT) DAY BY DAY FROM F6 UP TO F1. ** PRESS THE "RECOVERY" BUTTON AGAIN TO RETURN TO THE MAIN DISPLAY.

NOTE

1. WITHOUT ANY FUNCTION BUTTONS OPERATION OR NO TRAINING FOR 4 MINUTES, THE MONITOR DISPLAY WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY.
2. THE MONITOR TURNS ON WHILE PRESSING ANY FUNCTION BUTTON OR START TRAINING.
3. EACH PRESET DATA OF TIME,DISTANCE,CALORIE COUNTS DOWN TO ZERO,THE MONITOR ALARM WILL START FOR 8 SECONDS. ALARM MAY BE STOP IF PRESS ANY BUTTON, AND THE FUNCTION WILL COUNT UP FROM ZERO IMMEDIATELY.
4. IF IMPROPER DISPLAY ON MONITER, PLEASE RE-INSTALL BATTERIES.
BATTERY SPEC: 1.5V UM-3 OR AA(2PCS).

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Crosstrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert, um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Your  ENERGETICS - Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleissteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von einem Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

Sicherheitshinweise

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Crosstrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste)
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, daß die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.
- Verwenden Sie den Crosstrainer nicht ohne Schuhe oder losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Crosstrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Crosstrainers.

- ❖ Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Trainingsgerät.
- ❖ Wenn der Crosstrainer nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass im näheren Bereich des Crosstrainers keine Gegenstände sind.
- ❖ Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 120 Kilogramm getestet.
- ❖ Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Crosstrainers entstehen.

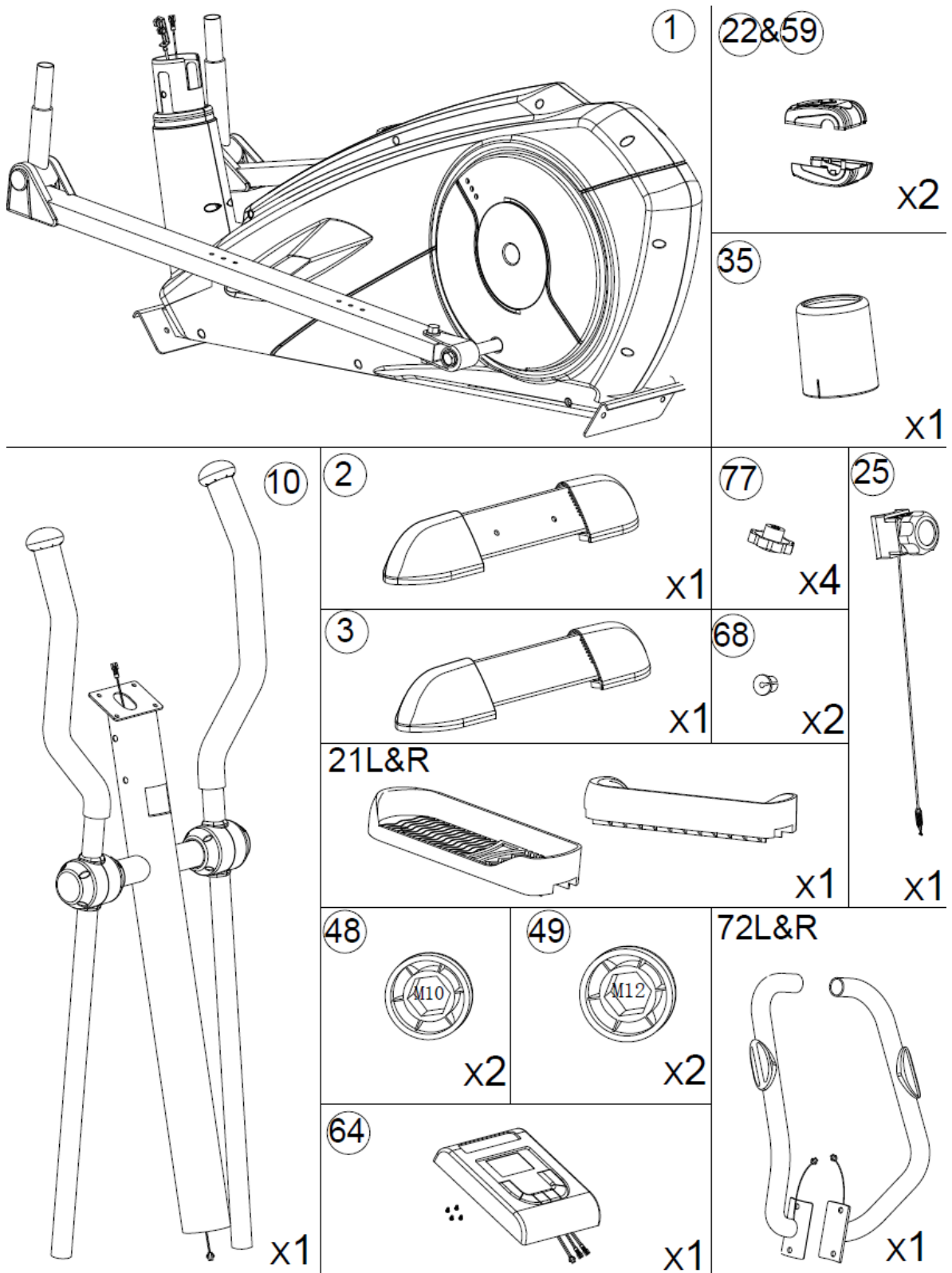
Handhabung

- A. Nach dem Aufbau kann die hintere Querstütze verstellt werden, um kleinere Unebenheiten auf dem Boden auszugleichen. Drehen Sie dazu am Verstellrad am Rand der Höhenausgleichskappen, bis die Unebenheit ausgeglichen ist.
- B. Die Transportrollen der vorderen Querstütze erlauben ein leichtes Verschieben. Stellen Sie sich vor den Heimtrainer und drücken Sie auf den Lenker, bis die Rollen den Boden berühren. Dann rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle.

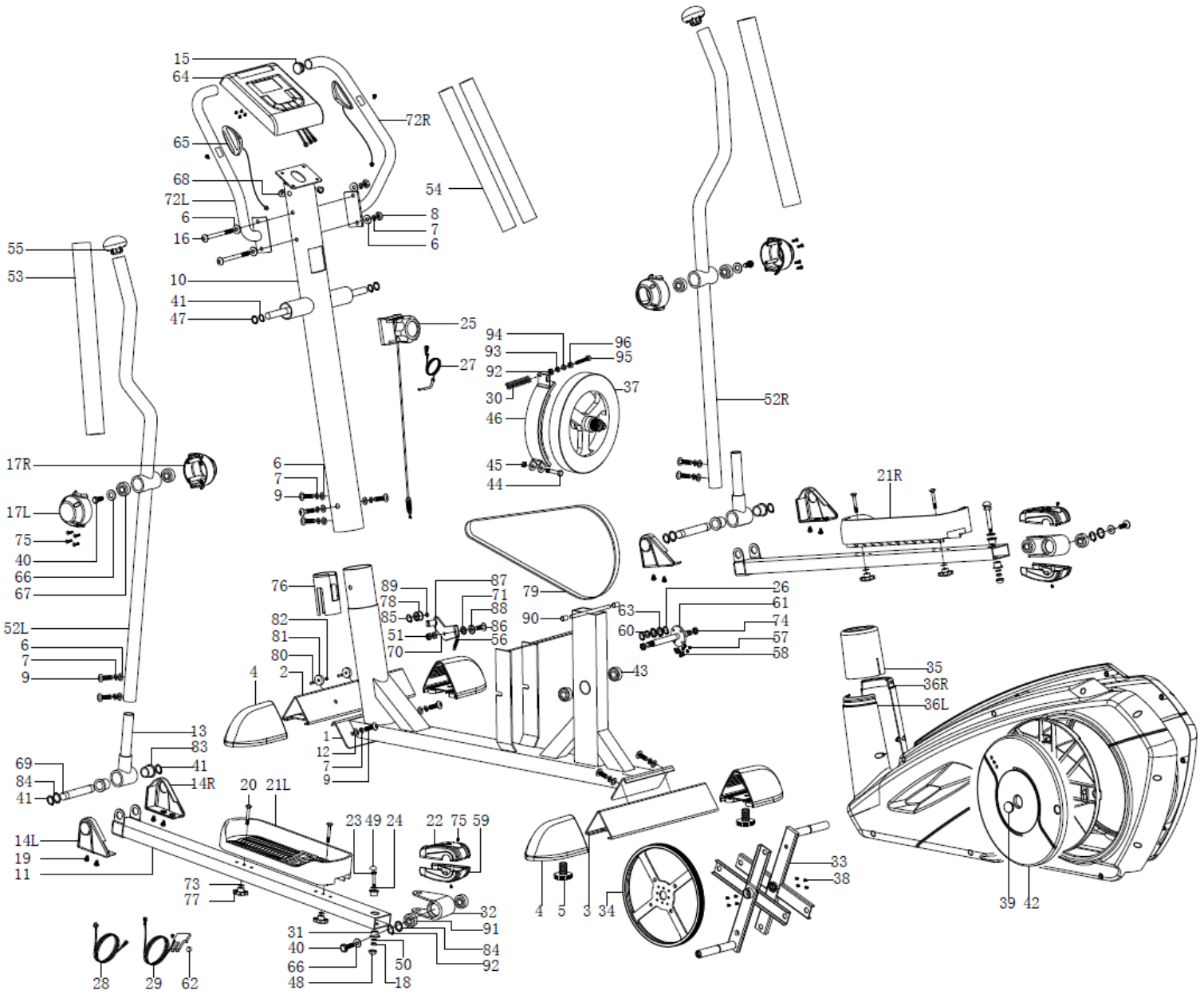
Sorgfalt und Wartung

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

Prüfliste



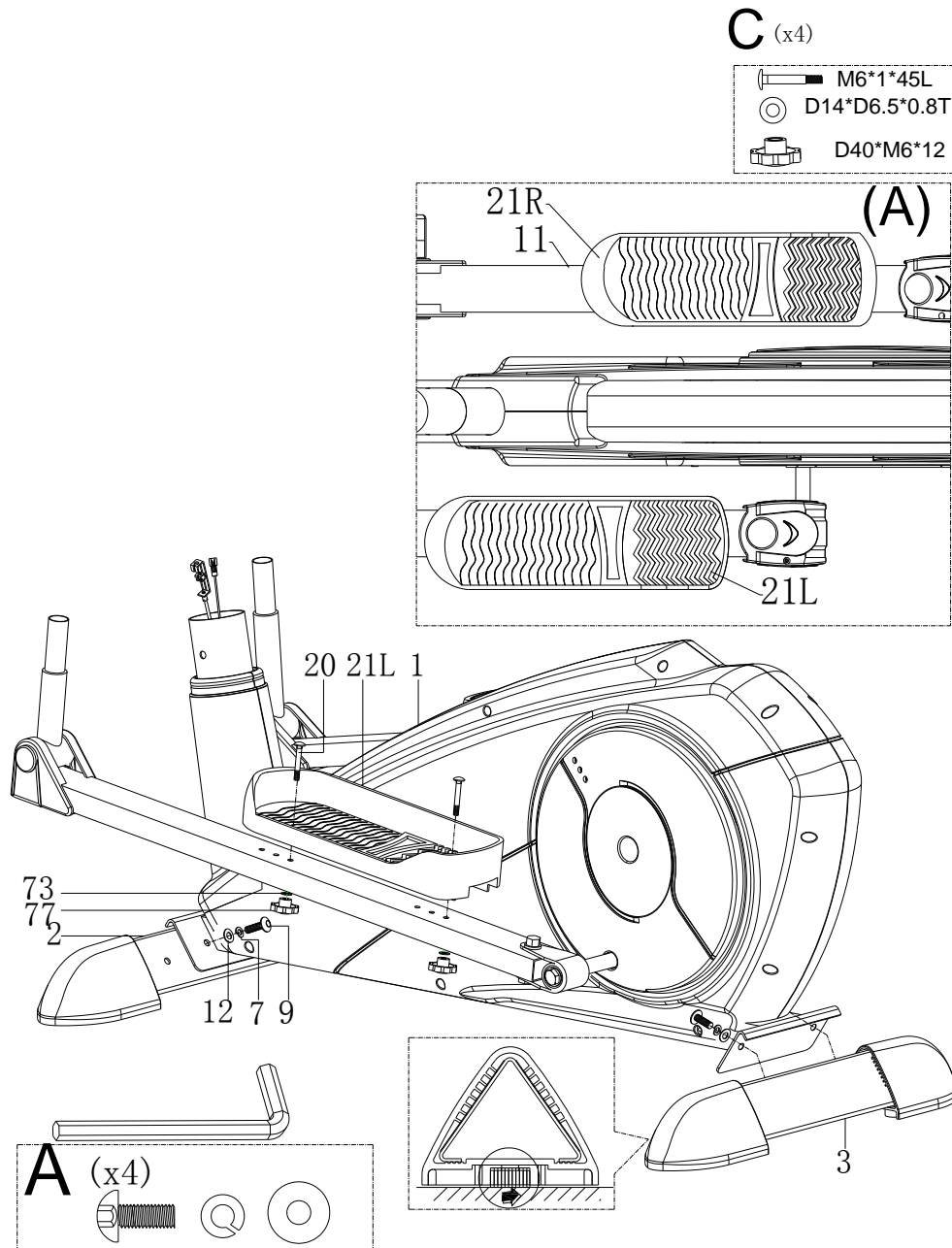
Explosionszeichnung



Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.	Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	49	Schraubkappe	2
2	Querstütze vorder	1	50	Beilagscheibe D20*D11*2.0T	2
3	Querstütze hinten	1	51	Nylon Mutter M8*1.25*8T	1
4	Endkappe Querstütze	4	52L	Handgriffstange links	1
5	Verstellschraube	2	52R	Handgriffstange rechts	1
6	Wellenscheibe D22xD8.5x1.5T	12	53	Überzug Griffstange D30x7Tx670L	2
7	Sicherungsring D15.4xD8.2x2T	14	54	Überzug Lenker D23x7Tx530L	2
8	Nylon Mutter M8x1.25x8T	2	55	Endkappe Griffstange	2
9	Imbusschraube M8x1.25x20L	12	56	Feder D3*D17*65L	1
10	Lenkerstütze	1	57	Nylon Mutter M6x1.0x6T	4
11	Pedalstütze	2	58	Schraube M6*1.0*15L	4
12	Beilagscheibe D16xD8.5x1.2T	4	59	Abdeckung Gelenkverbindung	2
13	Bewegliche Armstütze	2	60	Beilagscheibe D23*D17.2*1.5T	1
14L	Abdeckung vorne (links)	2	61	Achse Kreuzgestänge	1
14R	Abdeckung vorne (rechts)	2	62	Magnet	1
15	Endkappe	2	63	Wellenscheibe D17*D22*0.3T	2
16	Inbusschraube M8x1.25x100L	2	64	Computer ST8324	1
17L	Abdeckung Handgriffstange (links)	2	65	Handpulsensoren	2
17R	Abdeckung Handgriffstange (rechts)	2		Pulskabel	2
18	Nylon Mutter M10*1.5*10T	2	66	Beilagscheibe D21*D8.5*1.5T	4
19	Schraube ST3.5*1.27*15L	8	67	Buchse Handgriffstange	4
20	Schraube M6*1*45L	4	68	Kabelpfropfen	2
21L&R	Pedal (links & rechts)	1	69	Achse für Griffstange unten	2
22	Abdeckung Gelenkverbindung oben	2	70	Spannrollenplatte	1
23	Schraube M10*1.5*66L	2	71	Plastik Scheibe D10*D24*0.4T	1
24	Beilagscheibe D24*D13.5*2.5T	2	72L	Lenker fix (links)	1
25	Widerstandsknopf mit Kabel oben	1	72R	Lenker fix (rechts)	1
26	Sicherungsring S-17(1T)	2	73	Beilagscheibe D14xD6.5x0.8T	4
27	Widerstandskabel unten	1	74	Sicherungsmutter M10*1.25*10T	2
28	Computerkabel oben	1	75	Schraube ST4.0*1.41*15L	12
29	Computerkabel unten	1	76	Einsatz für Lenkerstütze	1
30	Feder	1	77	Fixierknopf	4
31	Distanzscheibe D29*D11.9*9T	4	78	Spannrolle	1
32	Kreuzgelenk	2	79	Längsrillenriemen	1
33	Kreuzgestänge	2	80	Schraube M5*0.8*35	2
34	Riemenscheibe	1	81	Transportrolle	2
35	Abdeckkappe	1	82	Nylon Mutter M5*0.8*5T	2
36L	Gehäuse links	1	83	Buchse	4
36R	Gehäuse rechts	1	84	Wellenscheibe D26*D19.5*0.3T	2
37	Schwungscheibe	1	85	Sicherungsring S-10(1T)	1
38	Schraube ST4x1.41x15L	8	86	Schraube M8x1.25x25L	1
39	Abdeckkappe	2	87	Mutter M8*1.25*6T	1
40	Schraube M8x1.25x20	4	88	Beilagscheibe D25xD8.5x2T	1
41	Sicherungsring S-16(1T)	4	89	Sicherungsring	1
42	Abdeckscheibe (links & rechts)	2	90	Abstandhalter	2
43	Lager	2	91	Lager	4
44	Schraube M8*52L	1	92	Plastikmutter M6*1*6T	1
45	Sicherungsmutter M8*1.25*8T	2	93	Plastikscheibe	1
46	Magnetschlitten	1	94	Unterlegscheibe D13*D6.5*1.0T	1
47	Wellenscheibe D21xD16.2x0.3T	4	95	Schraube M6*65L	1
48	Schraubkappe	2	96	Mutter	1

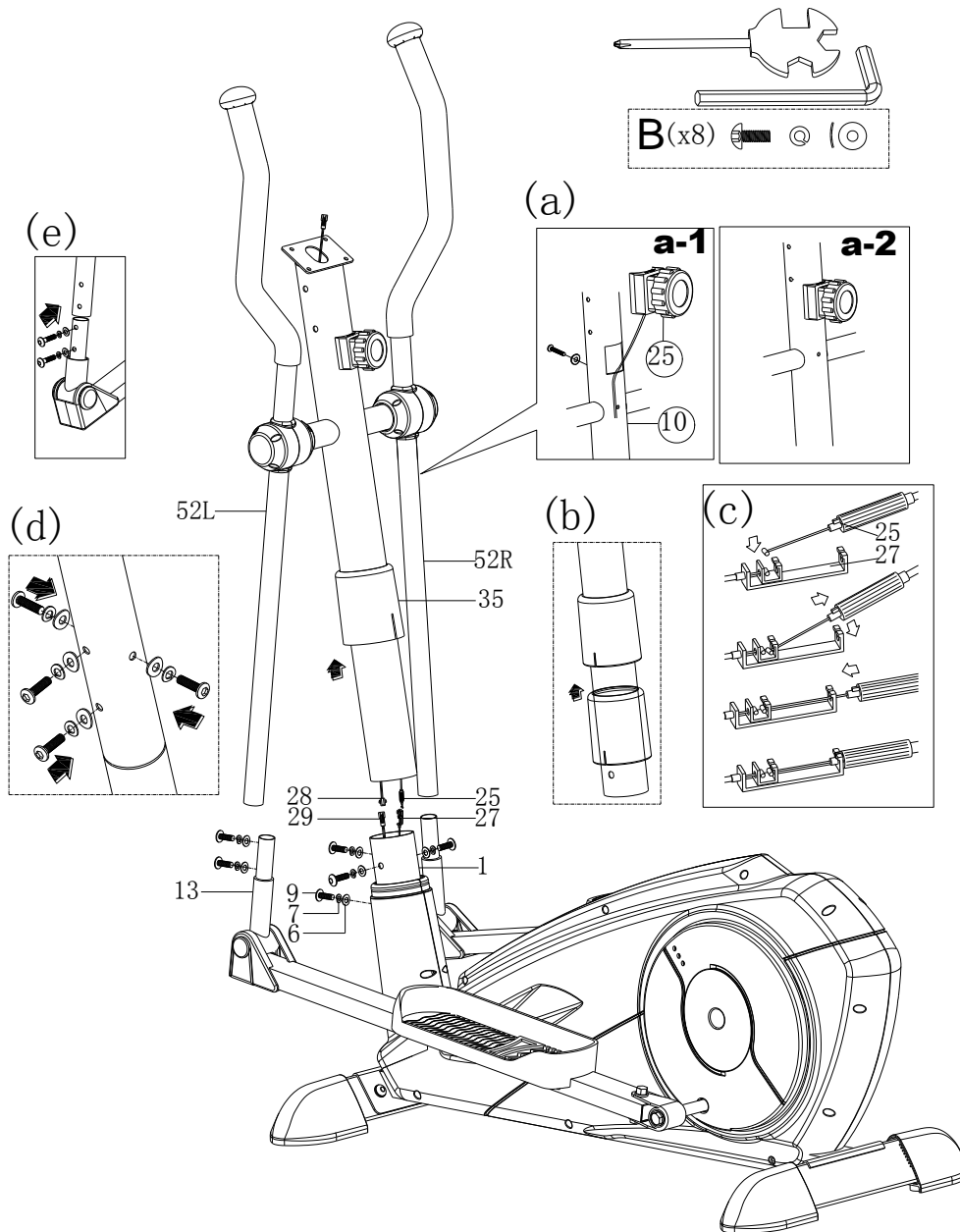
Aufbauanleitung

Schritt 1



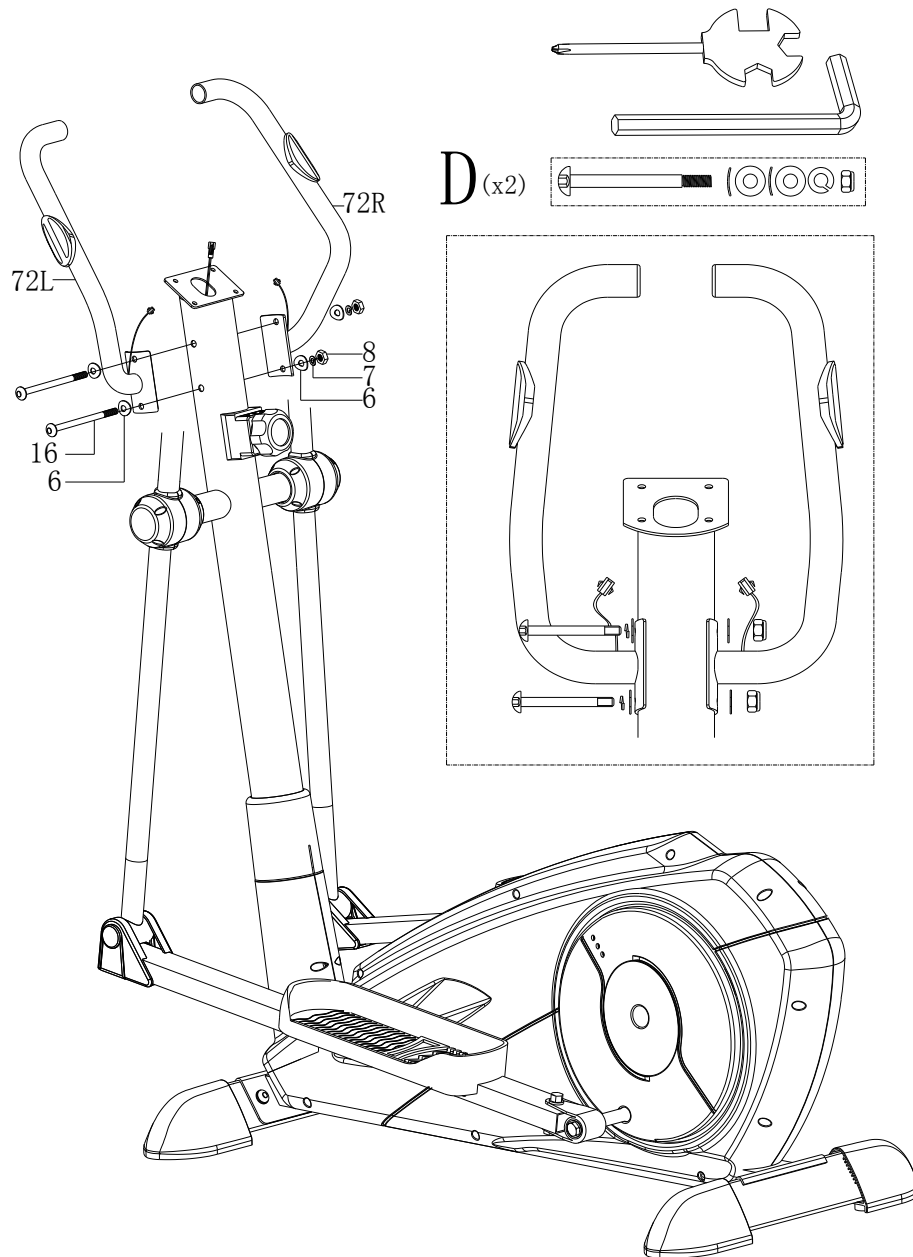
1. Montieren Sie die vordere Querstütze (2) und die hintere Querstütze (3) am Hauptrahmen (1). Benutzen Sie dazu die beige-packten Schrauben (9), Sicherungsring (7) und die Beilagscheiben (12)
2. Montieren Sie anschließend die Pedale (21L & 21R) an den Pedalstützen (11) mit den passenden Flachrundschrauben mit Vierkantansatz (20), Beilagscheibe (73) und dem Fixierknopf (77).
3. Gleichen Sie nun eventuelle Bodenunebenheiten an der hinteren Querstütze (4) mit der Verstellerschraube (5) aus.

Schritt 2



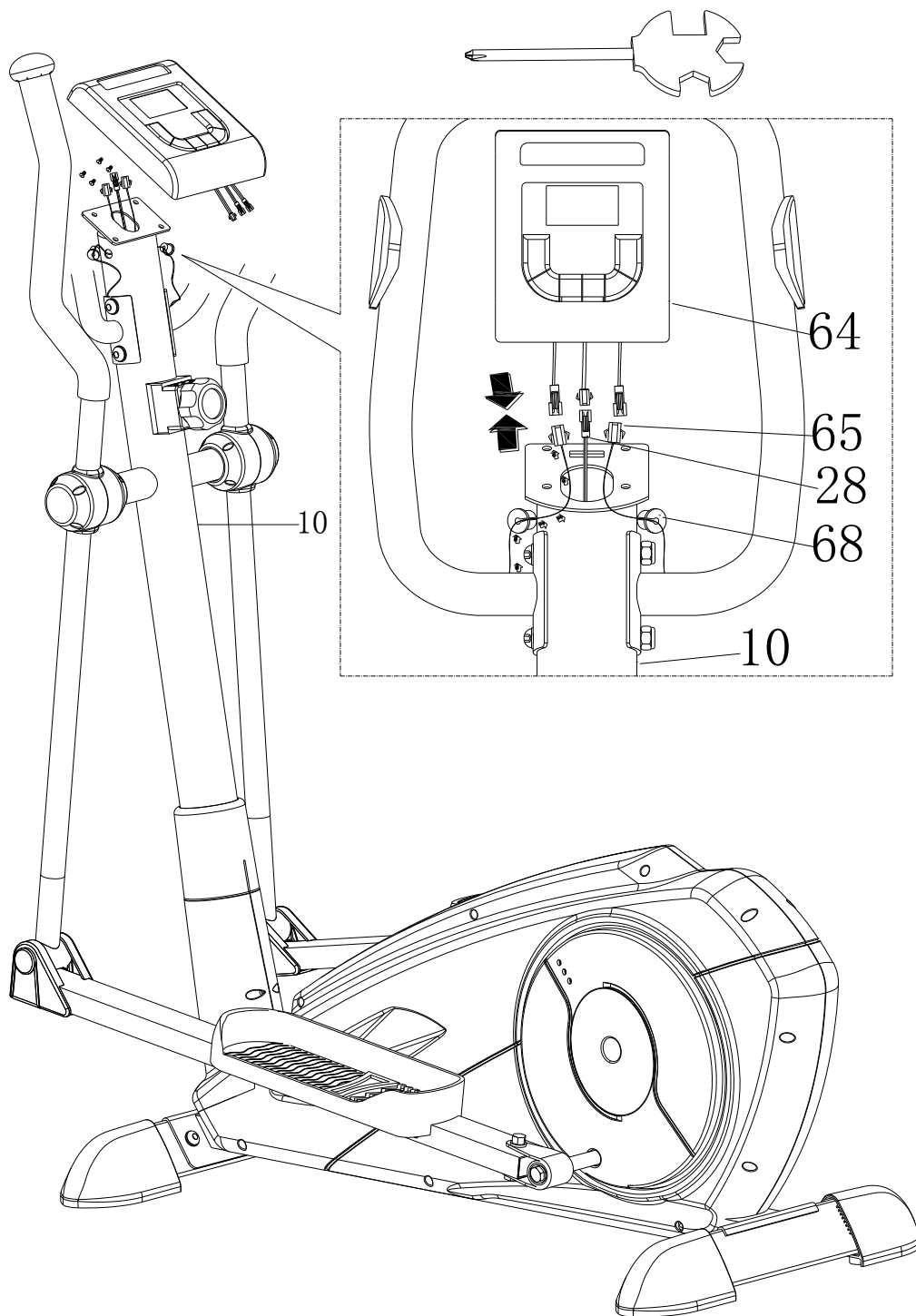
1. Führen Sie das obere Widerstandskabel (25) mit dem Widerstandsknopf durch die Lenkersäule (10) fixieren Sie den Widerstandsknopf mit der dazugehörigen Schraube und Wellenscheibe siehe Fig. A-1 und a-2. Bevor Sie die Kabel miteinander verbinden schieben Sie die Abdeckkappe 35 über die Lenkersäule.
2. Verbinden Sie nun das obere Widerstandskabel (25) mit dem unteren Widerstandskabel (27) sowie das obere Computerkabel (28) mit dem unteren Computerkabel (29). Montieren Sie nun die Lenkersäule (10) am Hauptrahmen (1) mit den dazugehörigen Inbusschrauben (9), Wellenscheiben (6) und Sicherungsringen (7).
3. Montieren Sie nun die linke und rechte Griffstange (52L & 52R) an den beweglichen Armstützen (13), verwenden Sie dazu die Inbusschraube (9), Sicherungsring (7) und Beilagscheibe (6).

Schritt 3



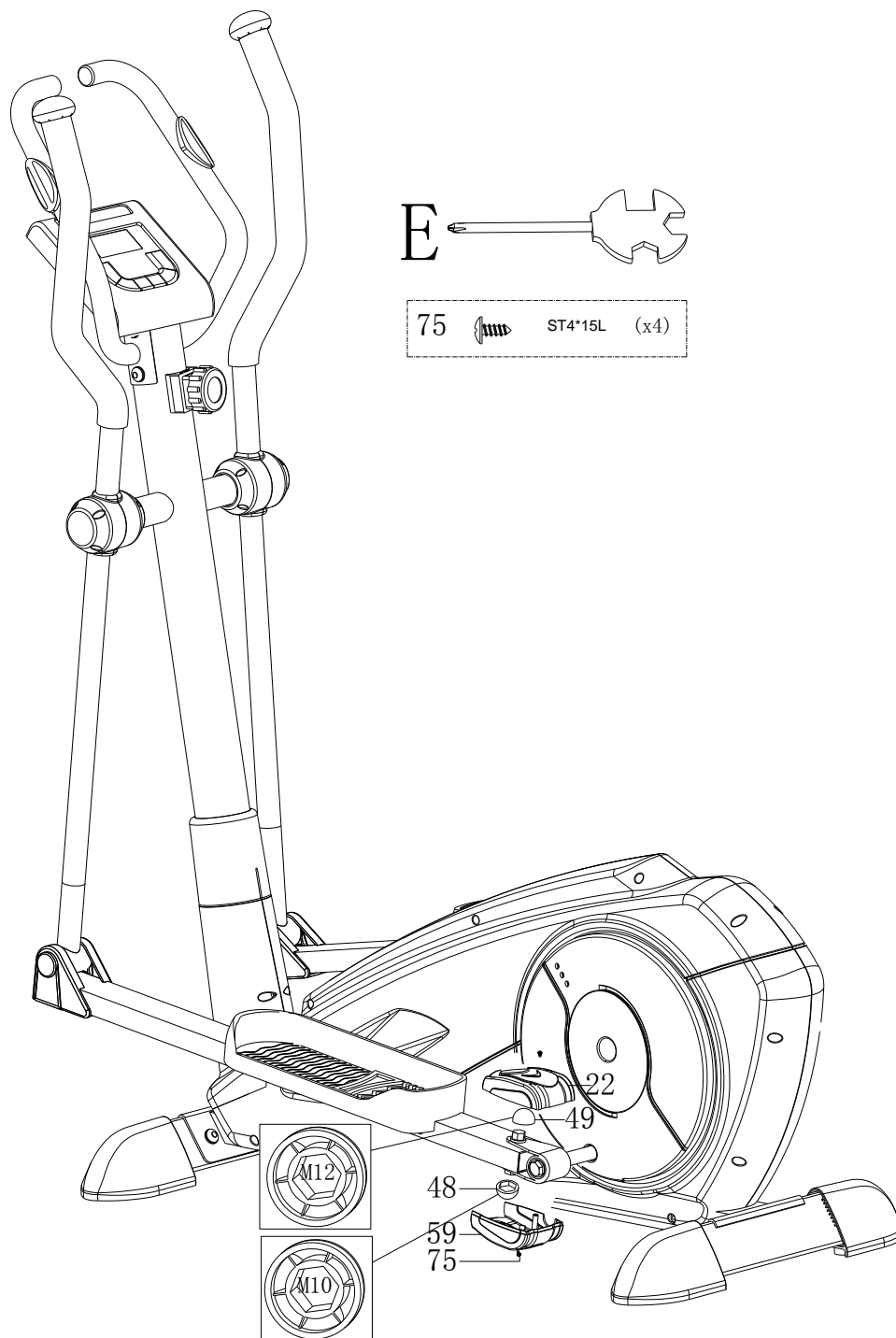
1. Montieren Sie den linken und rechten Griffbügel (72L&R) an der Lenkerstütze (10). Verwenden Sie dazu die Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7), Mutter (8) und Inbus Schraube (16).

Schritt 4



1. Montieren Sie den Computer (64) an der Lenkerstütze.
2. Führen Sie die Handpuls kabel (65) durch die Öffnung der Lenkerstütze (10), stecken Sie die beiden Kabelpfropfen (68) in die Öffnung (s. Abb.). Verbinden Sie nun Handpuls kabel und oberes Computerkabel mit den Kabeln vom Computer.

Schritt 5



1. Stecken Sie die Abdeckkappe (49) oben auf die Schraube beim Kreuzgelenk sowie die untere Abdeckkappe (48) unten.
2. Montieren Sie nun abschließend die beiden Abdeckungen (22 & 59) an der Pedalstütze. Gleiches führen Sie nun auf der anderen Seite durch.

Computer ST8324-67

FUNKTIONSTASTEN

MODE	Drücken Sie diese Taste um zwischen den Funktionen Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung Kalorien und Puls zu wechseln. Die Mode Taste dient ebenfalls zur Voreinstellung von Werten.
RESET	Drücken der RESET Taste führt zum löschen einzelner Eingaben oder beim drücken von 4 Sekunden zum löschen aller Daten.
SET	Durch drücken der SET Taste kann Zeit, Entfernung, oder Kalorien am Computer voreingestellt werden. Diese Funktion ist nur im Stopp Modus möglich
RECOVERY	Drücken Sie die RECOVERY Taste um nach dem Training die Erholungspulsmessung zu starten.

FUNKTIONEN

SCAN	Die Scan Funktion schaltet alle 6 Sekunden zwischen den Anzeigen Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, Kalorien und Puls durch.
TIME	Zählt die gesamte Trainingszeit beginnend von 00:00 bis 99:59. Die Trainingszeit kann vorausgewählt werden und wird dann jeweils um 1 Minute erhöht.
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h oder Meilen an. Die max. Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/ oder Meilen.
DISTANCE	Zählt die gesamte Trainingszeit beginnend von 00:00 bis 99:59. Die Entfernung kann ausgewählt werden und wird dann um 0,1 km oder Meilen erhöht.
CALORIE	Zählt die gesamten Kalorien während des Trainings von 0 bis max. 9999 Cal. Diese Daten sind nur ungefähre Richtwerte zwischen den einzelnen Trainings und dürfen nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.
PULSE	Der Computer zeigt die aktuelle Herzfrequenz an wenn Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren am Lenker umgreifen.
RECOVERY	Nachdem Training drücken Sie die RECOVERY Taste und umgreifen mit beiden Händen die Handpulssensoren. Der Recovery Modus startet indem die Zeit rückwärts von 60:00 bis 00:00 zählt. Der Computer zeigt den Erholungs Status in verschiedenen Stufen von F1 bis F6 an, wobei F1 der beste und F6 der schlechteste Wert ist. Drücken Sie die RECOVERY Taste nochmals um in den normalen Trainingsmodus zu gelangen.

HINWEIS

1. Bei nicht betätigen einer Funktionstaste oder dem beenden des Trainings für mehr als 4 Minuten schaltet den Computer automatisch ab..
2. Der Computer schaltet sich durch das drücken einer beliebigen Taste, oder dem starten des Trainings automatisch ein.
3. Jeder voreingestellte Wert wie Zeit, Entfernung oder Kalorien wird bis 0 hinunter gezählt. Am Ende ertönt ein Signal für 8 Sekunden. Der Alarm stoppt bei betätigen einer Funktionstaste. Danach zählt der Computer die Werte beginnend bei 0 aufsteigend.
4. Wenn die Anzeige im Display nicht mehr genau und leserlich ist wechseln Sie die Batterien.
Batterie Type: 1,5V AA (2Stk.).

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

gratulujeme Vám k zakoupení domácího trenéra ENERGETICS. Tento výrobek je koncipován pro domácí použití tak, aby vyhověl přáním a požadavkům této potřeby. Před jeho montáží a před prvním použitím si prosím nejprve pečlivě přečtěte tento návod. Prosím uschovejte si návod jako referenci a pro správné zacházení s Vaším přístrojem pro posilování fyzické kondice. V případě dalších dotazů ohledně tohoto přístroje Vám budeme samozřejmě rádi k dispozici. Přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš  **ENERGETICS** - tým

Záruka

Kvalitní výrobky ENERGETICS jsou konstruovány a testovány aby mohly být využity pro angažovaný trénink fyzické kondice. Tento přístroj odpovídá evropské normě EN 957.

Společnost ENERGETICS poskytuje na vady materiálu a zpracování záruku v délce 3 let. Ze záruky jsou vyloučeny jak škody, které vzniknou neodborným použitím výrobku, tak i opotřebované díly. Na elektronické komponenty se poskytuje záruka v délce jednoho roku. Záruční doba začíná s datem prodeje (prosím doklad o zakoupení pečlivě uschovat).

Bezpečnostní pokyny

- Při zdravotních omezeních nebo pro individuální a osobní tréninkové parametry konzultujte toto nejprve s Vaším lékařem. On Vám dokáže říct, který druh tréninku a jaké zatížení je pro Vás vhodné.
- Pozor: Chybný nebo přepjatý trénink může ohrozit Vaše zdraví.
- Začněte s tréninkem teprve tehdy, až budete mít ověřeno, že domácí trenér je správně smontován a nastaven.
- Začínejte vždy se zahřívací fází.
- Používejte pouze originální díly ENERGETICS, které jsou přiloženy v dodávce (viz kontrolní seznam)
- Postupujte při montáži přístroje přesně podle montážního návodu.
- Používejte pro montáž pouze vhodné nářadí, a vyžádejte si případně pomoc druhé osoby.
- Postavte přístroj na stabilní podklad, který je odolný proti skluzu.
- Zajistěte u všech nastavitelných částí, aby byly správně nastaveny maximální polohy, do kterých se mohou tyto díly nastavit.
- Dotáhněte před zahájením tréninku všechny nastavitelné díly napevno, abyste se vyvarovali jejich povolení během tréninku.
- Přístroj je koncipován pro trénink dospělých osob. Zajistěte, aby děti používaly přístroj pouze pod dozorem dospělých osob.
- Upozorněte přítomné osoby na možnost ohrožení, např. pohyblivými částmi.
- Odpor je možné nastavit podle Vašich osobních potřeb: viz také tréninkový návod.
- Nepoužívejte posilovací kolo bez jakékoliv obuvi nebo v nezavázané obuvi.
- Zajistěte, aby byl pro používání domácího trenéra k dispozici dostatek místa.
- Dbejte na volné nebo pohyblivé díly během montáže/demontáže Vašeho domácího trenéra.

- ❖ Abyste chránili podlahu nebo koberec před případnými poškozeními, položte pod posilovací kolo rohožku.
- ❖ Pokud se posilovací přístroj nepoužívá, přístroj vypněte.
- ❖ Zajistěte, aby v nejbližším okolí posilovacího kola nestály žádné předměty.
- ❖ Tento přístroj je koncipován výhradně pro domácí použití, a byl testován na maximální tělesnou hmotnost 120 kilogramů.
- ❖ Nebude převzata žádná záruka za osobní škody a ostatní škody, které vzniknou v důsledku používání posilovacího kola.

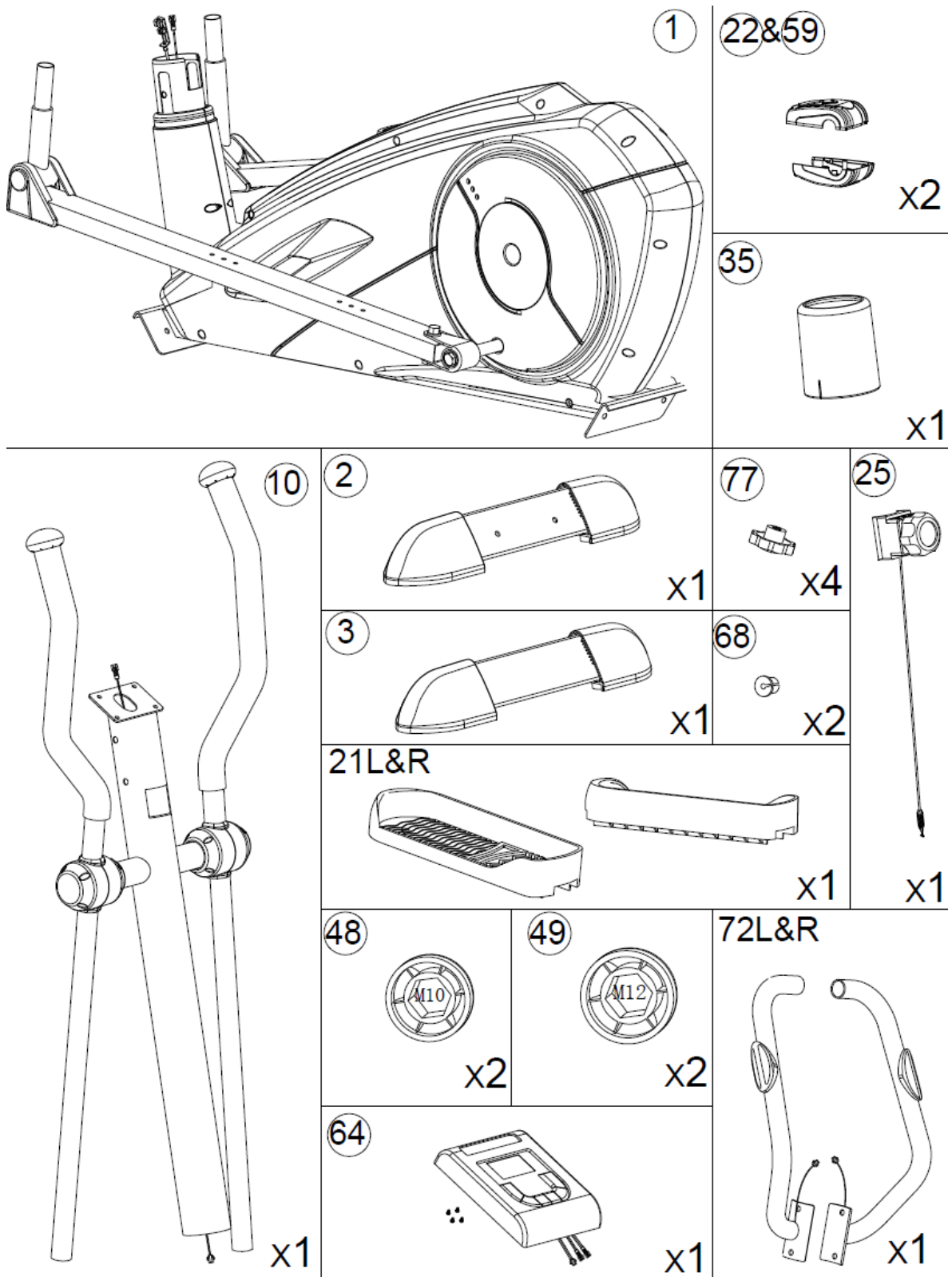
Manipulace

- A. Po montáži lze nastavit zadní stabilizátor, aby se přizpůsobil mírně nerovnému podkladu. Pro vyrovnání zadního stabilizátoru na podlahu otáčejte knoflíky na koncích čepiček zadních nožiček.
- B. Převážná kolečka na předních krytkách nožiček umožňují snadnou manipulaci. Jednoduše zatáhněte řídítka zpět, dokud se kolečka nedotknou podlahy. Pak popojedte trenažérem na požadované místo.

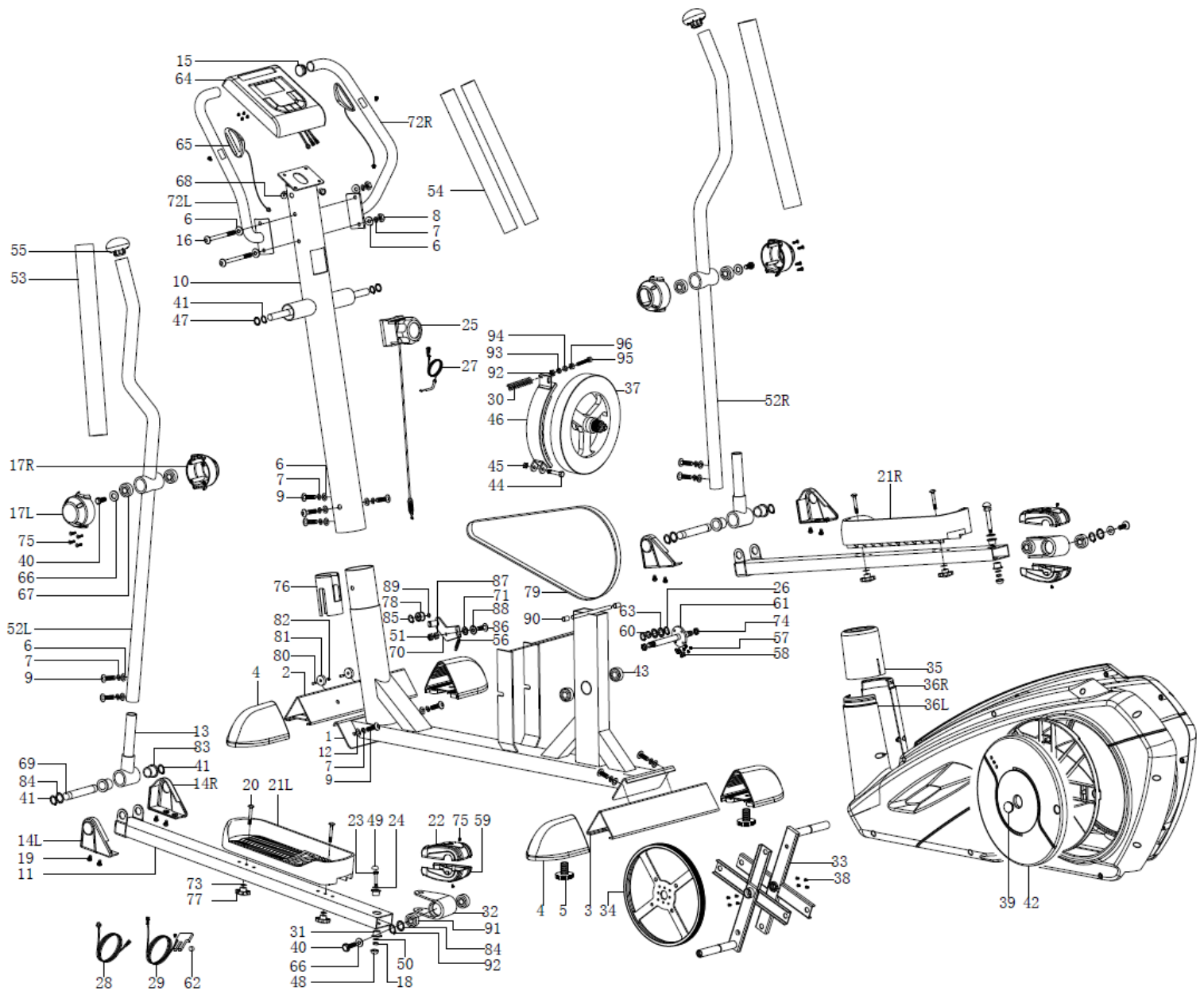
Péče a údržba

- Abyste předešli riziku poškození korozí, nepoužívejte ani nepřechnávejte tento cvičební nástroj ve vlhkém prostředí.
- Minimálně jednou za 4 týdny zkontrolujte, jestli jsou všechny spoje v pořádku a pevně dotažené.
- Pokud zjistíte nutnost opravy, obraťte se na svého prodejce.
- Poškozené díly ihned vyměňte a/nebo je nepoužívejte, dokud nebudou opraveny.
- Při opravách používejte vždy pouze originální náhradní díly.
- Ihned po skončení tréninku z přístroje otřete pot. Pot může přístroj poškodit a nepříznivě ovlivnit jeho další fungování.

Seznam dílů



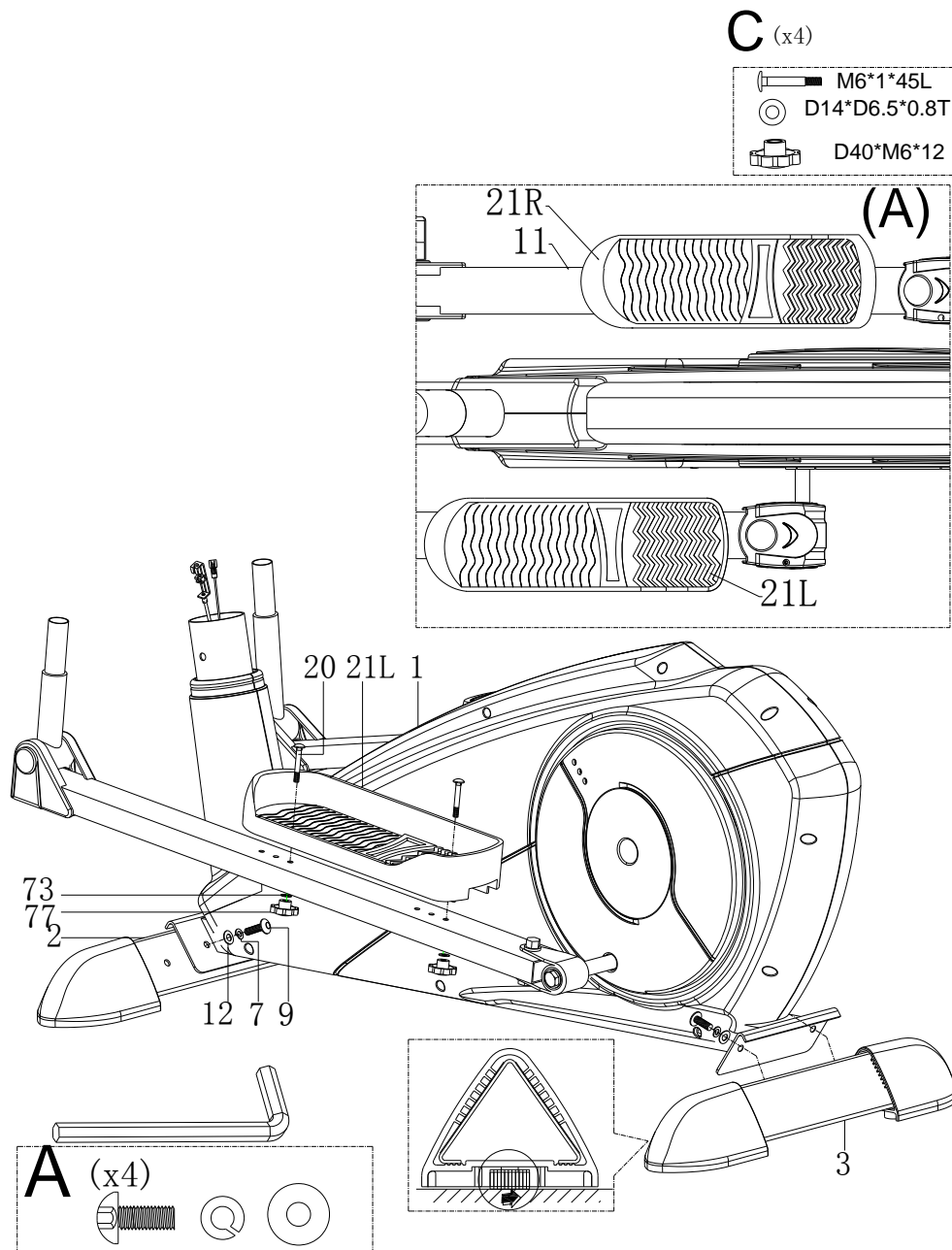
Nákres



Díl číslo.	Označení	ks.	Díl číslo	Označení	ks.
1	Hlavní rám	1	49	Krytka šroubu	2
2	Příčnick přední	1	50	Příložný kotouč D20*D11*2.0T	2
3	Příčnick zadní	1	51	Nylonová matice M8*1.25*8T	1
4	Zakončení příčniku	4	52L	Tyč s rukojetí - levá	1
5	Seřizovací šroub	2	52R	Tyč s rukojetí - pravá	1
6	Vlnovitá podložka D22xD8.5x1.5T	12	53	Potah tyče s rukojetí D30x7Tx670L	2
7	Pojistný kroužek D15.4xD8.2x2T	14	54	Potah řídítek D23x7Tx530L	2
8	Nylonová matice M8x1.25x8T	2	55	Zákrytka tyče s rukojetí	2
9	Imbusový šroub M8x1.25x20L	12	56	Pružina D3*D17*65L	1
10	Podpěra řídítek	1	57	Nylonová matice M6x1.0x6T	4
11	Nosník pedálů	2	58	Šroub M6*1.0*15L	4
12	Podložka D16xD8.5x1.2T	4	59	Spodní kryt kloubového spojení	2
13	Pohyblivé táhlo	2	60	Příložný kotouč D23*D17.2*1.5T	1
14L	Kryt přední (levý)	2	61	Osa křížové tyče	1
14R	Kryt přední (pravý)	2	62	Magnet	1
15	Koncovka	2	63	Vlnovitá podložka D17*D22*0.3T	2
16	Imbusový šroub M8x1.25x100L	2	64	Komputer ST8324	1
17L	Kryt (levý)	2	65	Dlaňové senzory měření tepu	2
17R	Kryt (pravý)	2		Kabel měření tepu	2
18	Nylonová matice M10*1.5*10T	2	66	Příložný kotouč D21*D8.5*1.5T	4
19	Šroub ST3.5*1.27*15L	8	67	Pouzdro tyče s rukojetí	4
20	Šroub M6*1*45L	4	68	Kabelová zátka	2
21L&R	Pedál(levý a pravý)	1	69	Spodní osa tyče s rukojetí	2
22	Svrchní kryt kloubového spojení	2	70	Deska s napínákem	1
23	Šroub M10*1.5*66L	2	71	Plastiková podložka D10*D24*0.4T	1
24	Podložka D24*D13.5*2.5T	2	72L	Levá pevná řídítka	1
25	Prvek nastavení zátěže	1	72R	Pravá pevná řídítka	1
26	Pojistný kroužek S-17(1T)	2	73	Příložný kotouč D14xD6.5x0.8T	4
27	Vedení k nastavení zátěže	1	74	Pojistná matice M10*1.25*10T	2
28	Kabel computeru	1	75	Šroub ST4.0*1.41*15L	12
29	Kabel computeru spodní	1	76	Prvek podpěry řídítek	1
30	Pružina	1	77	Upevňovací prvek	4
31	Vymezovací podložka D29*D11.9*9T	4	78	Napínací kladka	1
32	Křížový kloub	2	79	Drážkový řemen	1
33	Křížová tyč	2	80	Šroub M5*0.8*35	2
34	Řemenové kolo	1	81	Transpotní válečky	2
35	Kryt	1	82	Nylonová matka M5*0.8*5T	2
36L	Držák levý	1	83	Pouzdro	4
36R	Držák pravý	1	84	Vlnovitá podložka D26*D19.5*0.3T	2
37	Setrvačnick	1	85	Pojistný kroužek S-10(1T)	1
38	Šroub ST4x1.41x15L	8	86	Šroub M8x1.25x25L	1
39	Krytka	2	87	Matice M8*1.25*6T	1
40	Šroub M8x1.25x20	4	88	Příložný kotouč D25xD8.5x2T	1
41	Pojistný kroužek S-16(1T)	4	89	Pojistný kroužek	1
42	Krycí deska (levá a pravá)	2	90	Distanční držák	2
43	Ložisko	2	91	Ložisko	4
44	Příložný kotouč D22*D10*2T	1	92	Plastová matice M6*1*6T	1
45	Pojistná matice M8*1.25*8T	2	93	Plastová podložka	1
46	Magnet	1	94	Podložka D13*D6.5*1.0T	1
47	Vlnovitá podložka D21xD16.2x0.3T	4	95	Šroub M6*65L	1
48	Krytka šroubu	2	96	Matice	1

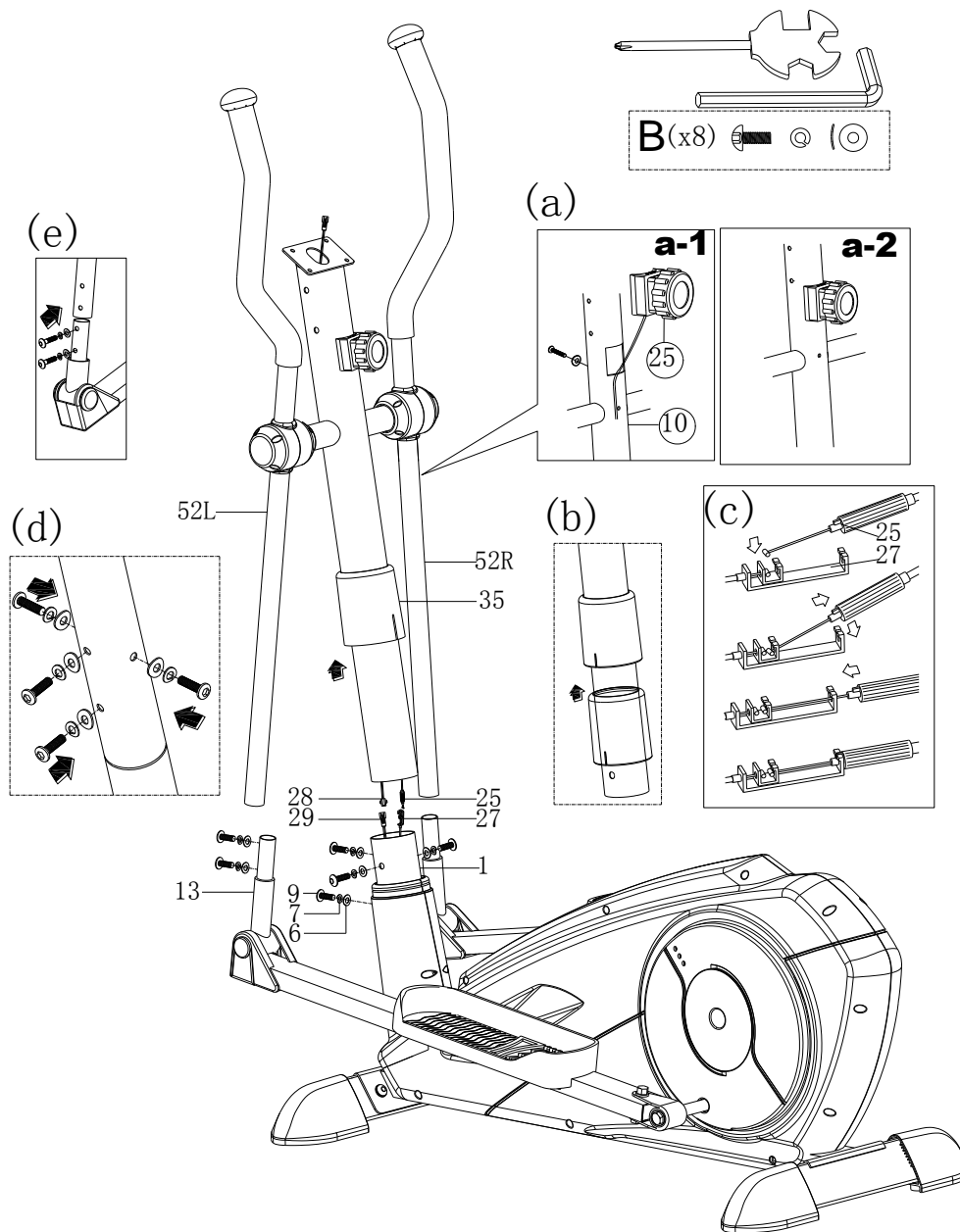
Návod k sestavení

Krok 1



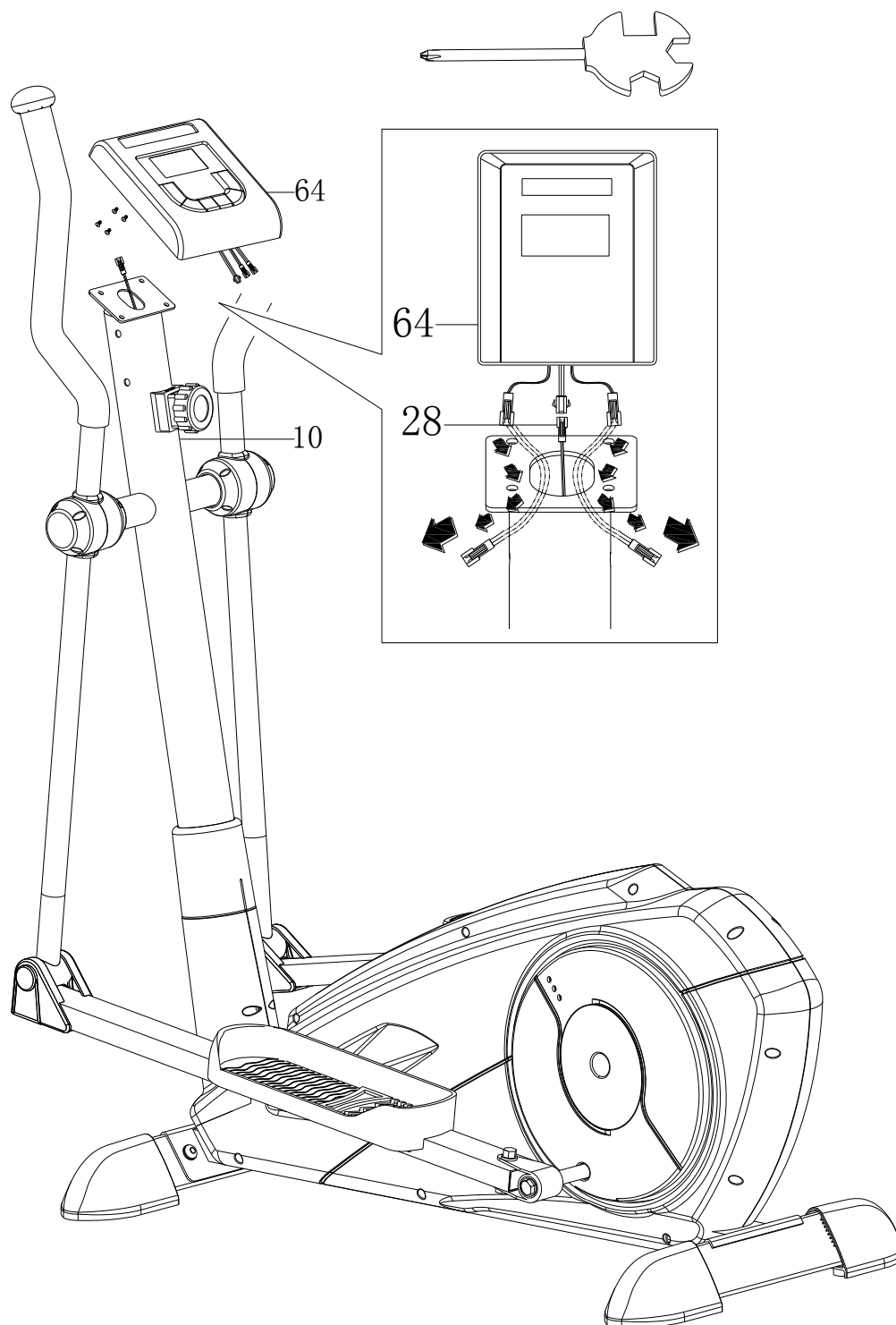
1. Připevněte přední příčník (2) a zadní příčník (3) na hlavní rám (1). Použijte k tomu šrouby (9), pojistný kroužek (7) a podložky (12)
2. Namontujte pedály (21L & 21R) na nosník pedálů (11) pomocí plochých šroubů (20), podložek (73) a upevňovacích prvků (77).
3. Vyrovnajte eventuelní nerovnosti podlahy pomocí seřizovacích šroubů(5) na zadním příčníku (4)

Krok 2



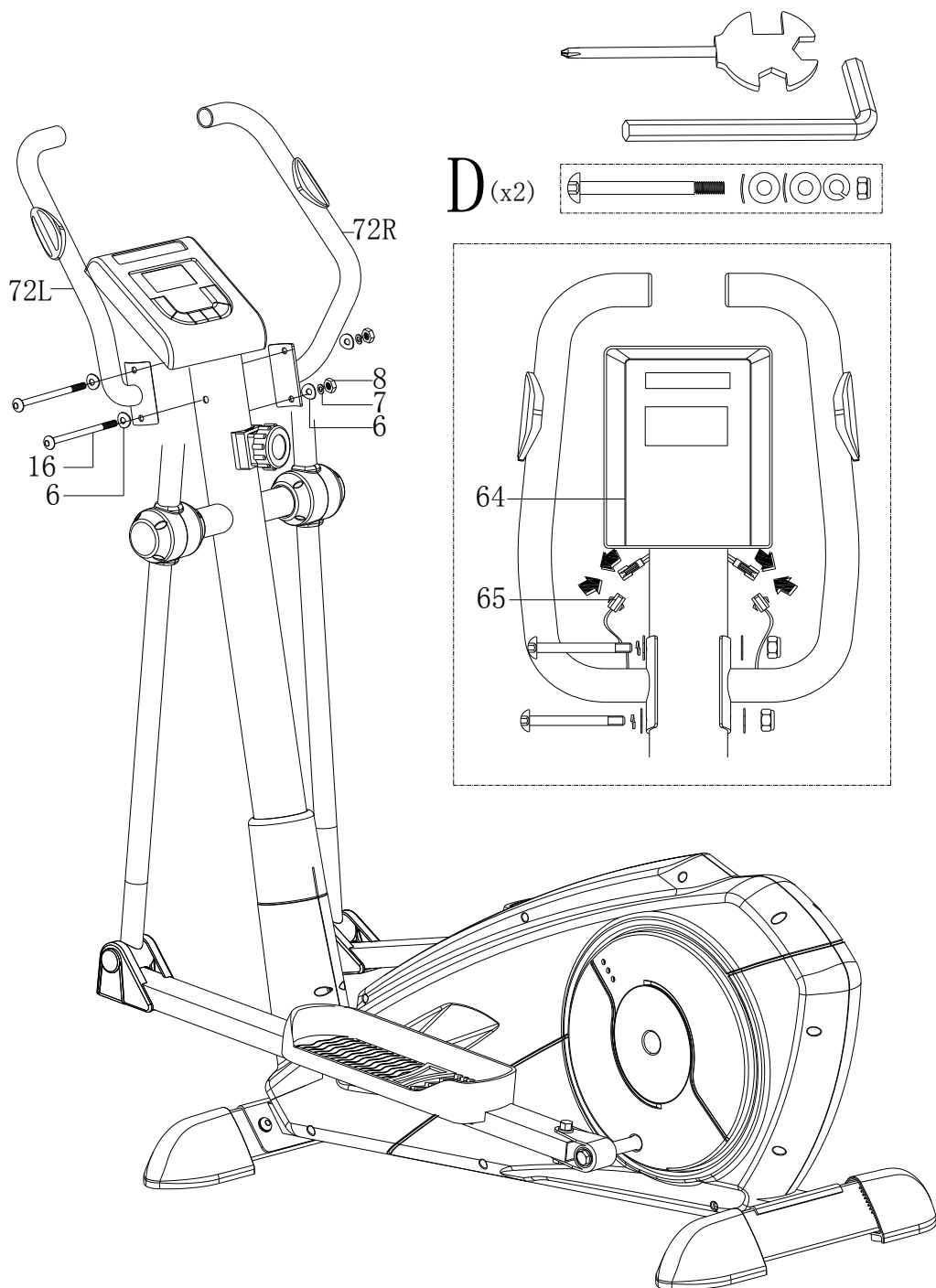
1. Veďte prvek nastavení zátěže (25) s regulačním kolečkem trubkou hlavního rámu (10), připevněte regulační kolečko - viz . detail nákresu a-1 , a-2. Předtím, než spojíte kabely a lanka v hlavní trubce, nasadte krytku 35 na horní část hlavní trubky.
2. Spojte vrchní lanko zátěže (25) se spodním lankem zátěže (27) a také horní kabel computeru (28) se spodním kabelem computeru(29). Namontujte podpěru řídiček (10) na hlavní rám (1) s pomocí k tomu určených imbusových šroubů (9), vlnovitých podložek (6) a pojistných kroužků(7).
3. Namontujte levou a pravou tyč s rukojetí (52L & 52R) na pohyblivá táhla (13), s pomocí imbusových šroubů (9),pojistných kroužků (7) a vlnovitých podložek (6).

Krok 3



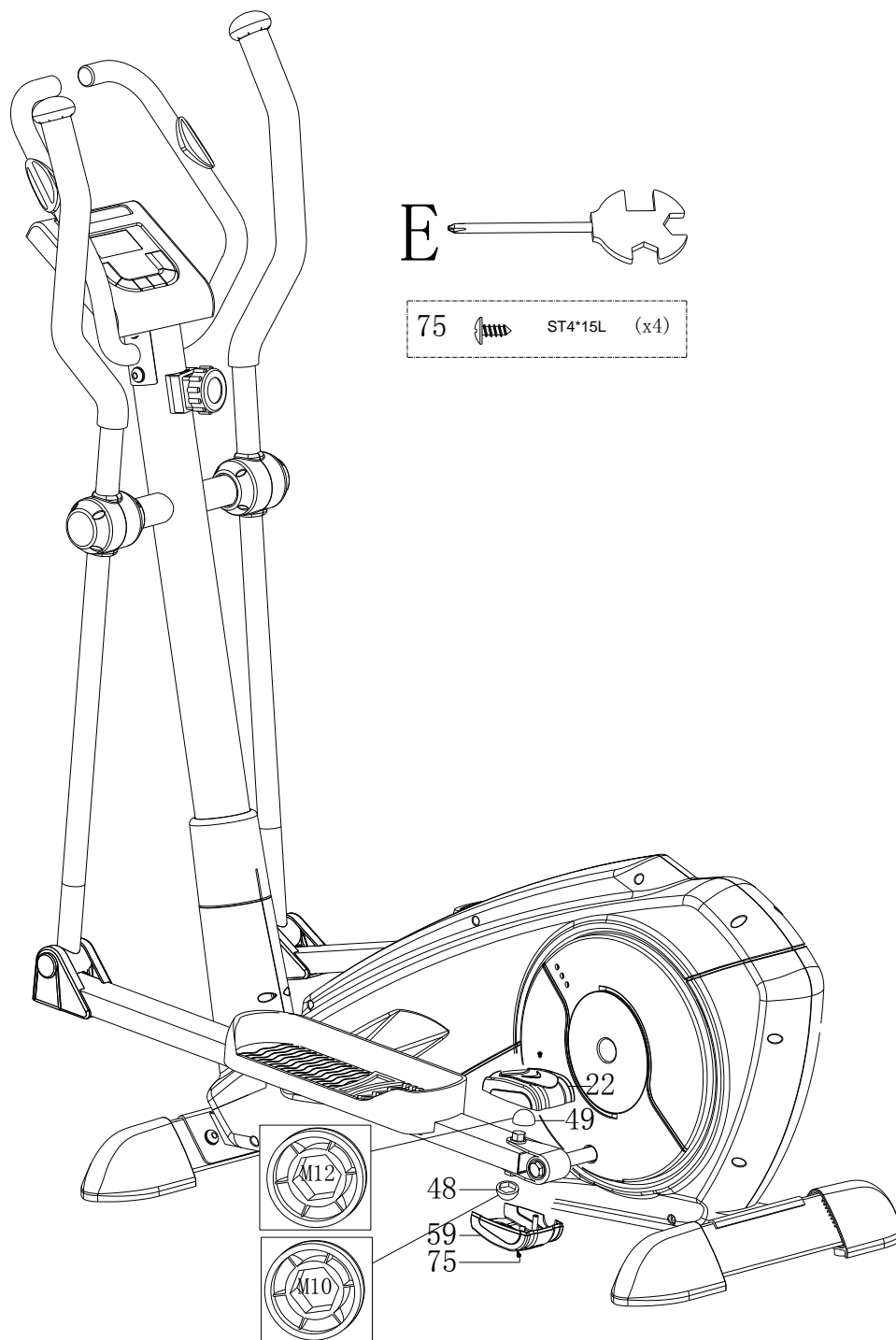
1. Namontujte levá a pravá pevná řídítka (72L&R) na nosník řídítek (10). Použijte k tomu vlnitou podložku (6), pojistný kroužek(7), matici (8) a imbusový šroub (16).

Krok 4



1. Namontujte levé pevné řídítko (72L) a pravé pevné řídítko (72R) na hlavní rám pomocí šroubů (16), vlnovitých podložek (6), pojistných kroužků (7) a matic (8).
2. Spojte oba kabely od dlaňových sensorů se dvěma kabely od komputru.

Krok 5



1. Namontujte Computer (64) na nosník řídítek.
2. Vedte kabel dlaňových sensorů(65) otvory v nosníku řídítek (10), zastrčte obě kabelové zátky (68) do otvorů(viz. obrázek). Připojte kabely dlaňových sensorů a spodní kabel k computeru.

Computer ST8324-67

Tlačítka funkcí

MODE	Toto tlačítko použijte pro změnu režimu funkcí čas, rychlost, vzdálenost, kalorie a tep. Lze jej užít také pro přednastavení údajů.
RESET	Stlačením tohoto tlačítka dosáhnete vynulování jednotlivých údajů. Pokud jej stlačíte 4 sekundy vymažete tím všechny údaje.
SET	Pomocí tlačítka SET přednastavíte čas, vzdálenost nebo kalorie na computeru. Tato funkce je možná pouze v režimu stop.
RECOVERY	Toto tlačítko stiskněte ihned po tréninku, bude Vám měřen puls v zotavovací fázi.

Funkce

SCAN	Tato funkce zajišťuje každých 6 sekund automatické zobrazování údajů o čase vzdálenosti, rychlosti, kaloriích a pulsu.
TIME	Zobrazuje celkový čas tréninku od 00:00 do 99:59. Lze jej také přednastavit.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost v km/h nebo v mílích. Maximální rychlost je 99,9 km/h.
DISTANCE	Zobrazuje celkovou vzdálenost v km nebo mílích. Tento údaj lze také přednastavit.
CALORIE	Celková spotřeba Kalorií od 0 do max. 9999 Cal. Tyto údaje jsou pouze orientační a nesmí být použity pro lékařské účely.
PULSE	Zobrazení aktuální úrovně tepové frekvence pouze pokud jsou oba dlaňové senzory v kontaktu s dlaněmi .
RECOVERY	Po skončení tréninku stiskněte tlačítko RECOVERY a uchopte dlaňové senzory. RECOVERY Modus začne odpočítávat čas od 60:00 do 00:00 sec . Computer zobrazí výsledek rychlosti vaší regenerace (trénovanosti) údajem od F1 do F6, přičemž F1 je nejlepší a F6 nejhorší výsledek. Pro přechod do normálního režimu computeru stiskněte opětovně tlačítko RECOVERY .

UPOZORNĚNÍ

5. Po ukončení tréninku se computer automaticky vypíná za 4 minuty od stlačení posledního tlačítka.

Computer se zapne automaticky po stlačení libovolného tlačítka nebo zahájením tréninku.

6. Každý přednastavený údaj jako např. čas, vzdálenost nebo kalorie bude automaticky odpočítáván do nuly. Před dosažením požadované hodnoty (8 sec.) budete upozorněni akustickým signálem. Signál přerušíte stiskem tlačítka funkce. Poté počítá computer údaje opět od nuly.

7. Pokud nesjou údaje na display bobře čitelné, vyměňte baterie za nové.

Batterie Typ: 1,5V AA (2 ks.).

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

gratulujeme vám ku zakúpeniu domáceho stacionárneho bicykla ENERGETICS. Tento produkt bol vyvinutý na domáce používanie a zodpovedá požiadavkám tohoto druhu používania. Pred montážou a prvým použitím tohoto produktu si prosím najskôr starostlivo prečítajte tento návod. Tento návod potom starostlivo uschovajte pre prípad budúceho použitia a pre informáciu o správnom používaní tohoto fitness zariadenia. V prípade ďalších otázok sme vám samozrejme veľmi radi k dispozícii. Želáme vám veľa radosti a úspechov pri tréningovom cvičení.

Váš  **ENERGETICS** - tím

Záruka

Kvalitné produkty od firmy ENERGETICS sú konštruované a testované tak, aby splnili požiadavky kladené na angažovaný fitness -tréning. Toto zariadenie zodpovedá európskej norme EN 957.

Firma ENERGETICS poskytuje trojročnú záruku za materiálové a výrobné chyby. Zo záruky sú však vylúčené jednak všetky škody zapríčinené nesprávnym používaním produktu ako ak všetky diely ktoré normálne podliehajú rýchlemu opotrebeniu. Za elektronické komponenty sa poskytuje záruka v trvaní jedného roku. Záručná doba začína plynúť dátumom nákupu (preto si prosím starostlivo odložte doklad o nákupe).

Bezpečnostné pokyny

- V prípade nejakých zdravotných problémov a obmedzení alebo v prípade potreby individuálnych tréningových parametrov konzultujte najskôr situáciu a tréningové plány so svojim lekárom. On vám môže poradiť, aký druh tréningu a aké veľké zaťaženie je pre vás vhodné.
- Pozor: Nesprávny, alebo nadmerný tréning môže poškodiť vaše zdravie.
- V záujme bezpečného a efektívneho tréningu postupujte prosím podľa pokynov tréningového návodu.
- S tréningom začínajte až potom, keď ste sa presvedčili, že domáce tréningové zariadenie je správne zmontované a nastavené.
- S tréningom začínajte vždy fázou zahrievacieho rozcvičenia.
- Používajte len originálne diely od firmy ENERGETICS priložené k dodávke (viď kontrolný zoznam dielov „Check-Liste“)
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa montážneho návodu.
- Pri montáži zariadenia používajte len vhodné náradie a v prípade potreby využite aj pomoc inej osoby.
- Zariadenie postavte na rovnú nešmyklavú plochu.
- U všetkých prestaviteľných dielov musíte zabezpečiť, aby boli správne nastavené maximálne polohy, ktoré je možné dosiahnuť pri prestavovaní.
- Pred tréningom poriadne dotiahnite a upevnite všetky prestaviteľné diely, aby sa počas tréningu nekývali ani neposúvali.
- Toto zariadenie je koncipované na tréning dospelých osôb. Musíte sa postarať, aby deti mohli používať toto zariadenie len pod dohľadom dospelých osôb.
- Prítomné osoby upozornite na nebezpečenstvo vyvolané napríklad pohyblivými dielmi zariadenia.
- Odpor možno prispôbiť svojim osobným potrebám a možnostiam: viď tréningový návod.
- Zariadenie Crosstrainer nepoužívajte naboso ani s voľnou alebo nezašnurovanou obuvou.
- Musíte sa postarať, aby ste pri tréningu na tomto zariadení mali dostatok voľného miesta.
- Počas montáže alebo demontáže zariadenia dávajte pozor na neupevnené alebo pohyblivé diely.

- ❖ Na ochranu podlahy alebo kobercov pred poškodením podložte pod zariadenie Crosstrainer nejakú vhodnú ochrannú rohož.
- ❖ V prípade nehody stlačte núdzovú brzdu zariadenia.
- ❖ Postarajte sa o to, aby sa v najbližšom okolí zariadenia Crosstrainer nenachádzali žiadne iné predmety.
- ❖ Toto zariadenie je koncipované výhradne na domáce používanie a bolo testované s telesným zaťažením s maximálnou hmotnosťou 120 kilogramov.
- ❖ Nepreberáme žiadnu záruku ani zodpovednosť za osobné škody, ktoré by boli zapríčinené používaním zariadenia Crosstrainer.

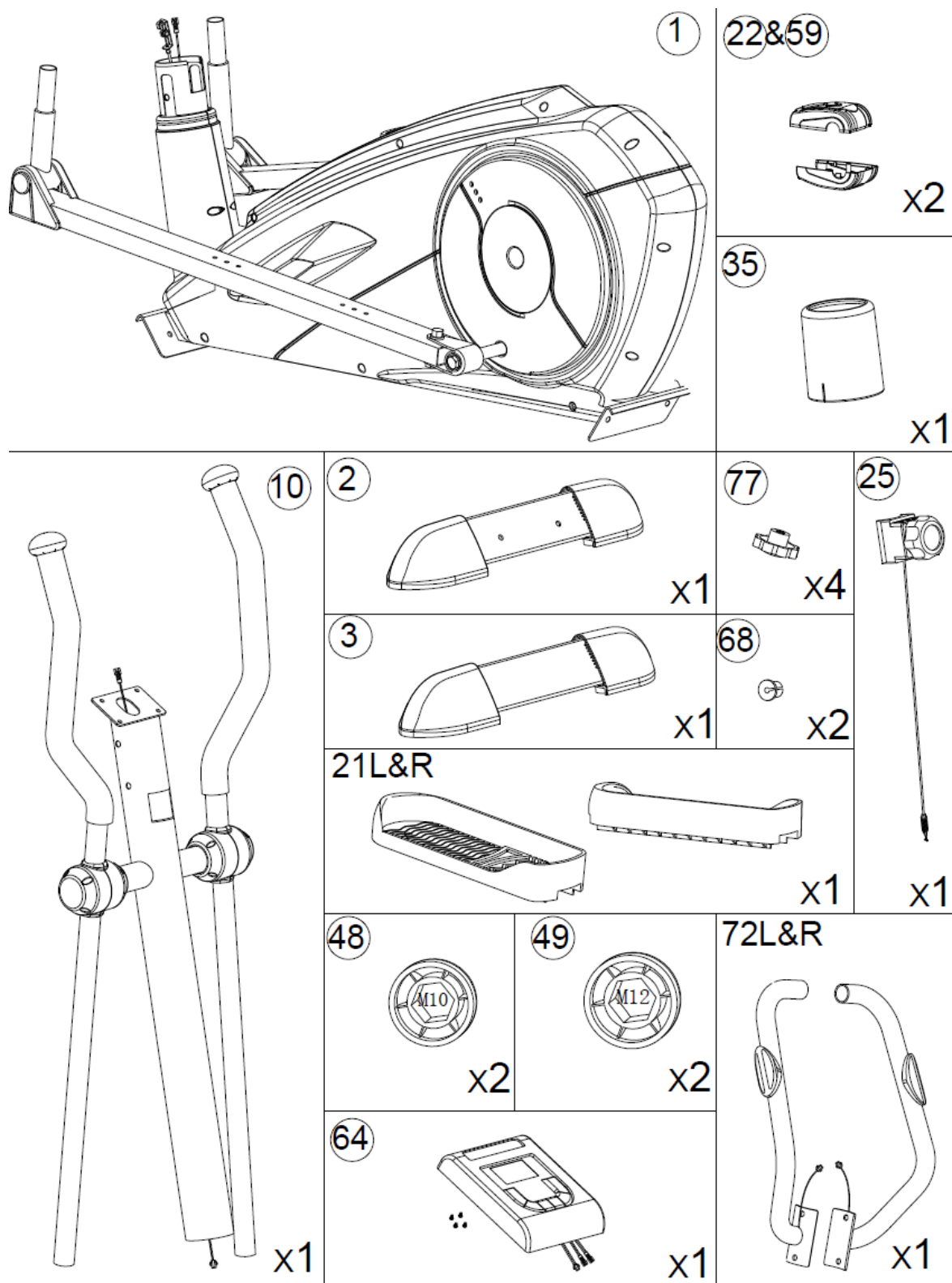
Manipulácia

- A. Po montáži je možné nastaviť zadný stabilizátor na vyrovnanie drobných nerovností na podlahe. Otočte nastaviteľné gombíky na koncoch zadných spodných krytov, aby ste vyrovnali zadný stabilizátor s podlahou.
- B. Prepravné kolieska na predných spodných krytoch umožňujú jednoduché manévrowanie. Jednoducho potiahnite späť riadidlá, kým sa kolesá nedotknú podlahy. Potom presuňte jednotku na požadované miesto.

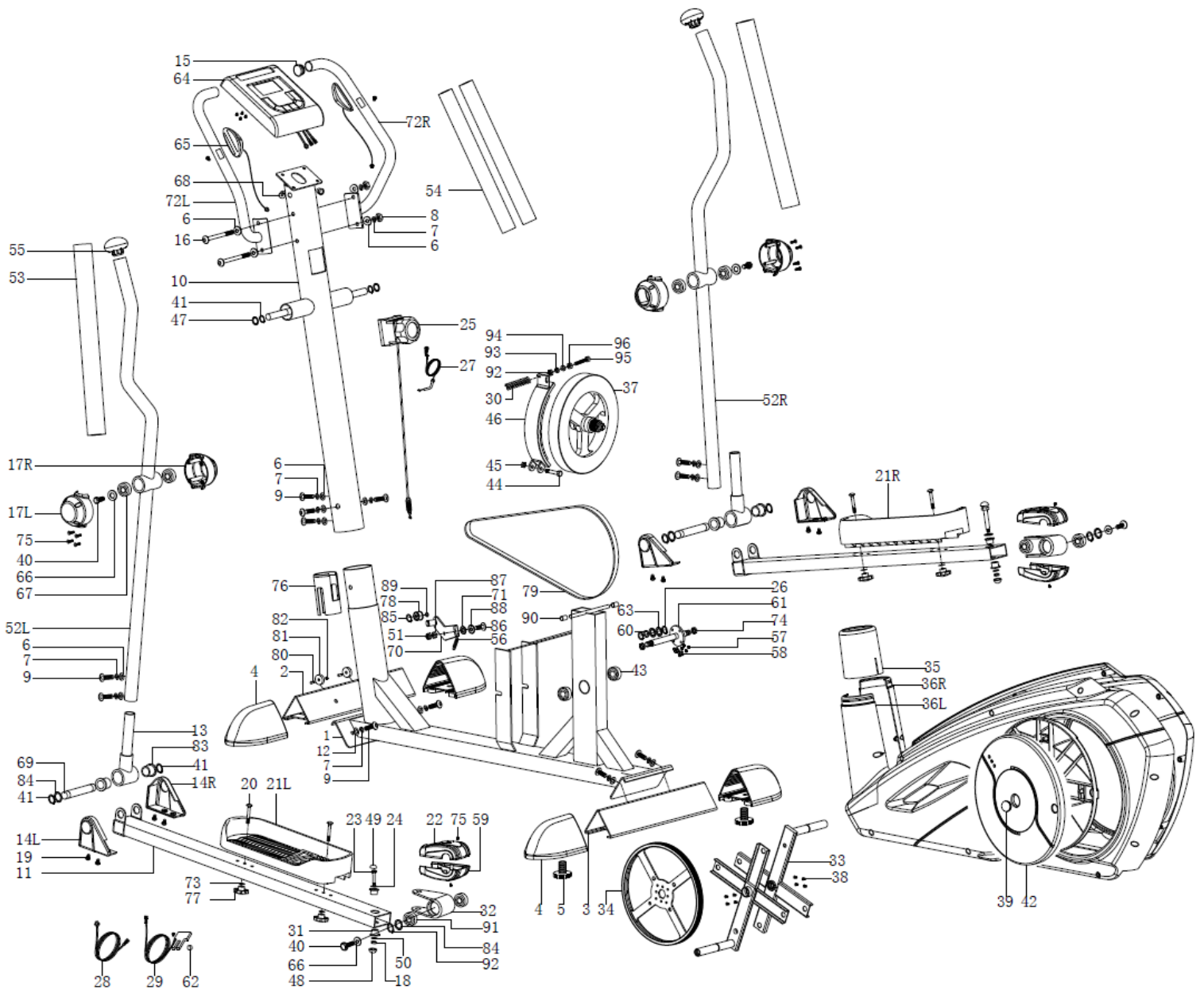
Starostlivosť a údržba

- Aby ste predišli riziku poškodenia koróziou, nepoužívajte ani neprechovávajte tento cvičebný nástroj vo vlhkom prostredí.
- Minimálne raz za 4 týždne skontrolujte, či sú všetky spoje v poriadku a pevne dotiahnuté.
- Pokiaľ zistíte nutnosť opravy, obráťte sa na svojho predajcu.
- Poškodené diely ihneď vymeňte a/alebo ich nepoužívajte dotedy, kým nebudú opravené.
- Pri opravách používajte vždy iba originálne náhradné diely.
- Ihneď po skončení tréningu z prístroja utrite pot. Pot môže prístroj poškodiť a nepriaznivo ovplyvniť jeho ďalšie fungovanie.

Kontrolný zoznam



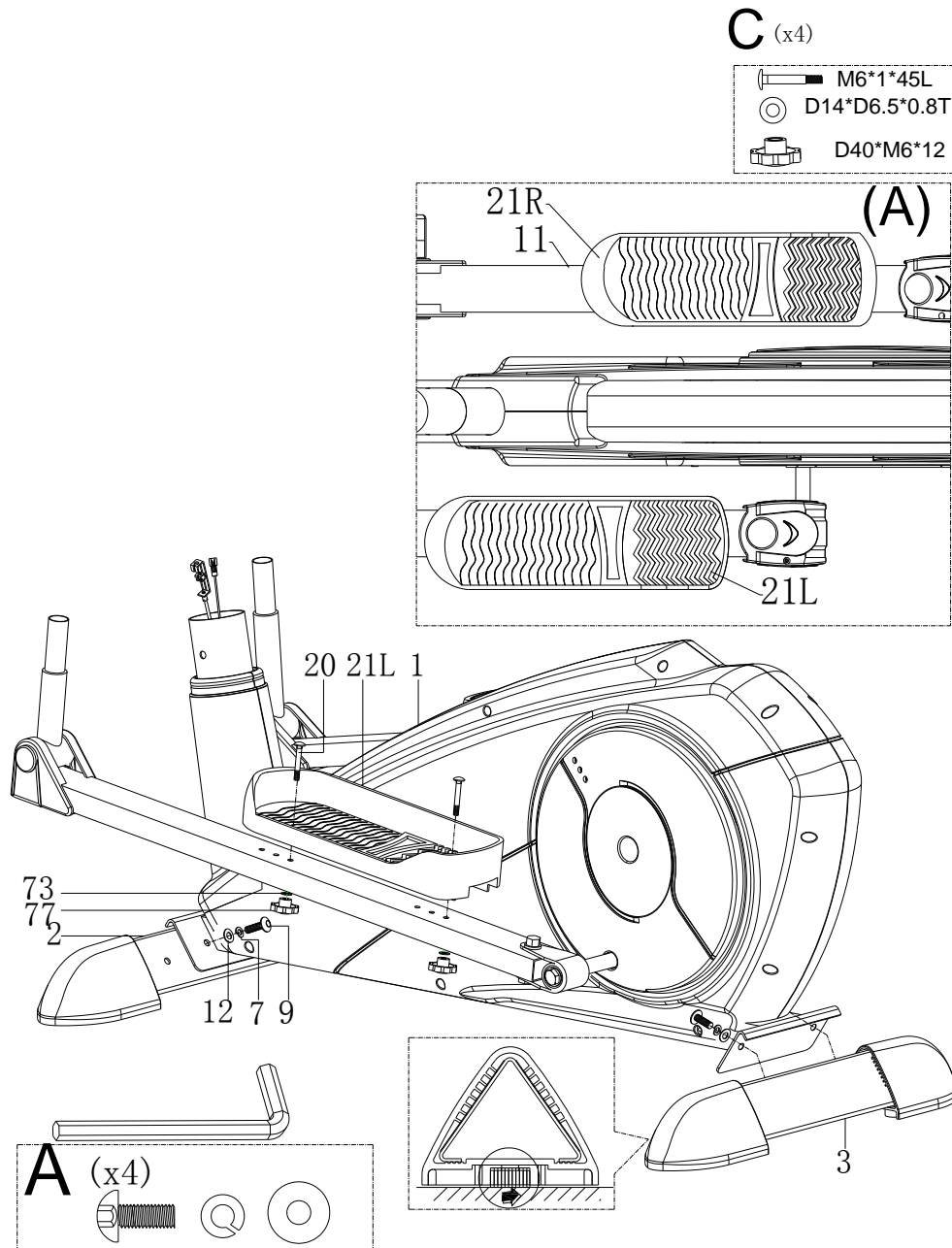
Explozivný výkres



Diel číslo.	Označenie	ks.	Diel číslo	Označenie	ks.
1	Hlavný rám	1	49	Krytka skrutky	2
2	Priečnik predný	1	50	Príložný kotúč D20*D11*2.0T	2
3	Priečnik zadný	1	51	Nylonová matica M8*1.25*8T	1
4	Zakončenie priečniku	4	52L	Tyč s rukoväťou – ľavá	1
5	Štelovacia skrutka	2	52R	Tyč s rukoväťou - pravá	1
6	Vlnovitá podložka D22xD8.5x1.5T	12	53	Poťah tyče s rukoväťou D30x7Tx670L	2
7	Poistný krúžok D15.4xD8.2x2T	14	54	Poťah riadidiel D23x7Tx530L	2
8	Nylonová matica M8x1.25x8T	2	55	Kryt tyče s rukoväťou	2
9	Imbusová skrutka M8x1.25x20L	12	56	Pružina D3*D17*65L	1
10	Podpera riadidiel	1	57	Nylonová matica M6x1.0x6T	4
11	Nosič pedálov	2	58	Skrutka M6*1.0*15L	4
12	Podložka D16xD8.5x1.2T	4	59	Spodný kryt kĺbového spojenia	2
13	Pohyblivé tiahlo	2	60	Príložný kotúč D23*D17.2*1.5T	1
14L	Kryt predný (ľavý)	2	61	Osa krížové tyče	1
14R	Kryt predný (pravý)	2	62	Magnet	1
15	Koncovka	2	63	Vlnovitá podložka D17*D22*0.3T	2
16	Imbusová skrutka M8x1.25x100L	2	64	Komputer ST8324	1
17L	Kryt (ľavý)	2	65	Dlaňové senzory meranie tepu	2
17R	Kryt (pravý)	2		Kábel meranie tepu	2
18	Nylonová matica M10*1.5*10T	2	66	Príložný kotúč D21*D8.5*1.5T	4
19	Skrutku ST3.5*1.27*15L	8	67	Puzdro tyče s rukoväťou	4
20	Skrutku M6*1*45L	4	68	Kábová zátka	2
21L&R	Pedál (ľavý a pravý)	1	69	Spodná os tyče s rukoväťou	2
22	Vrchný kryt kĺbového spojenia	2	70	Doska s napínamkom	1
23	Skrutka M10*1.5*66L	2	71	Plastiková podložka D10*D24*0.4T	1
24	Podložka D24*D13.5*2.5T	2	72L	Ľavá pevná riadidlá	1
25	Prvok nastavenia záťaže	1	72R	Pravá pevná riadidlá	1
26	Poistný krúžok S-17(1T)	2	73	Príložný kotúč D14xD6.5x0.8T	4
27	Vedení k nastavení záťaže	1	74	Poistná matica M10*1.25*10T	2
28	Kábel komputera	1	75	Skrutka ST4.0*1.41*15L	12
29	Kábel komputera spodný	1	76	Prvok podpery riadidiel	1
30	Pružina	1	77	Upevňovací prvok	4
31	Vymedzovacia podložka D29*D11.9*9	4	78	Napínacia kladka	1
32	Krížový kĺb	2	79	Drážkový remeň	1
33	Krížová tyč	2	80	Skrutka M5*0.8*35	2
34	Remenica	1	81	Transportné valčeky	2
35	Kryt	1	82	Nylonová matka M5*0.8*5T	2
36L	Držiak ľavý	1	83	Puzdro	4
36R	Držiak pravý	1	84	Vlnovitá podložka D26*D19.5*0.3T	2
37	Zotrvačník	1	85	poistný krúžok S-10(1T)	1
38	Skrutka ST4x1.41x15L	8	86	Skrutka M8x1.25x25L	1
39	Krytka	2	87	Maticy M8*1.25*6T	1
40	Skrutka M8x1.25x20	4	88	Príložný kotúč D25xD8.5x2T	1
41	Poistný krúžok S-16(1T)	4	89	poistný krúžok	1
42	krycia doska (ľavá a pravá)	2	90	dištančný držiak	2
43	Ložisko	2	91	Ložisko	4
44	Príložný kotúč D22*D10*2T	1	92	Plastová matica M6*1*6T	1
45	Poistná matica M8*1.25*8T	2	93	Plastová podložka	1
46	Magnet	1	94	Podložka D13*D6.5*1.0T	1
47	Vlnovitá podložka D21xD16.2x0.3T	4	95	skrutka M6*65L	1
48	Krytka skrutky	2	96	Matica	1

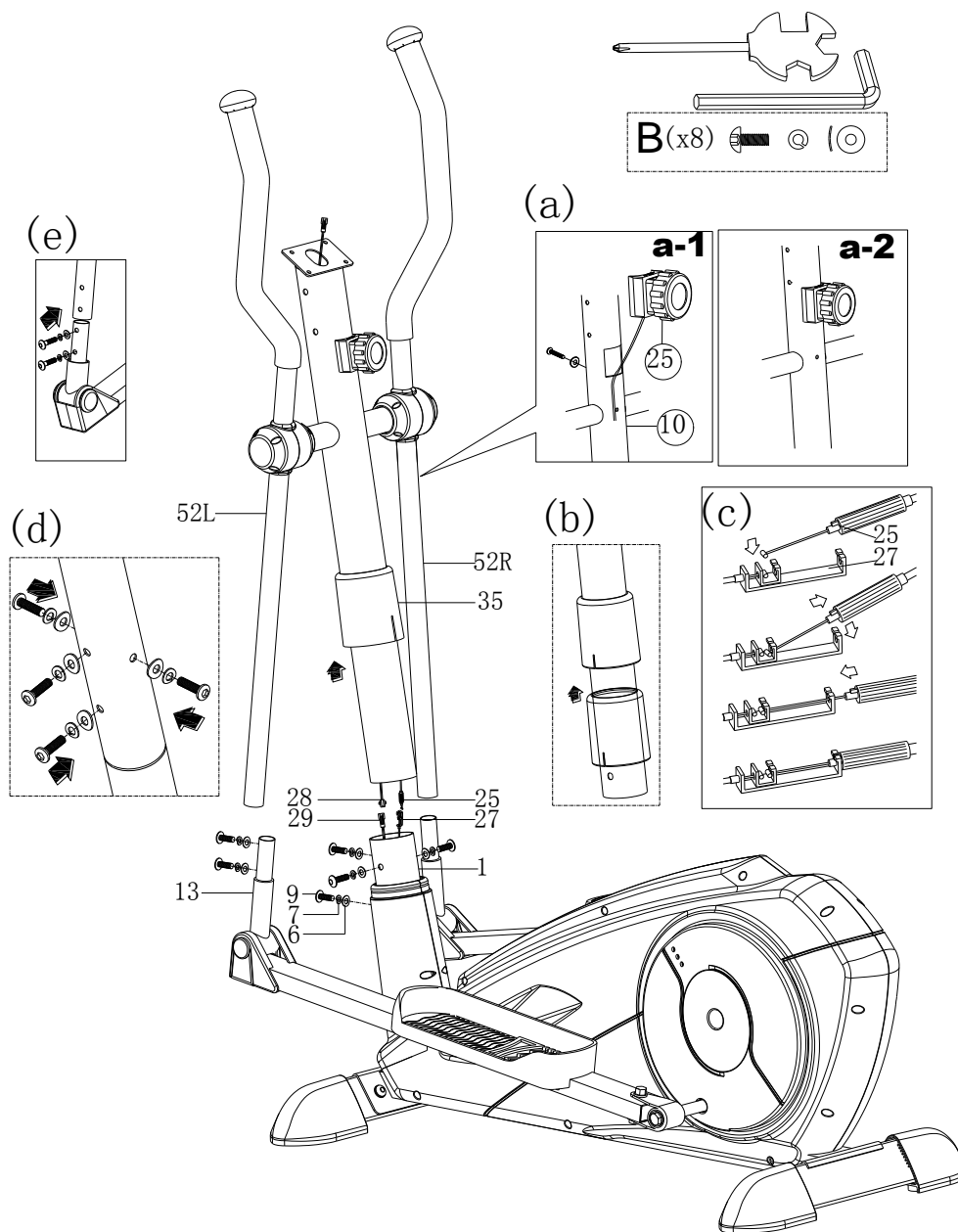
Návod na zostavenie

Krok 1



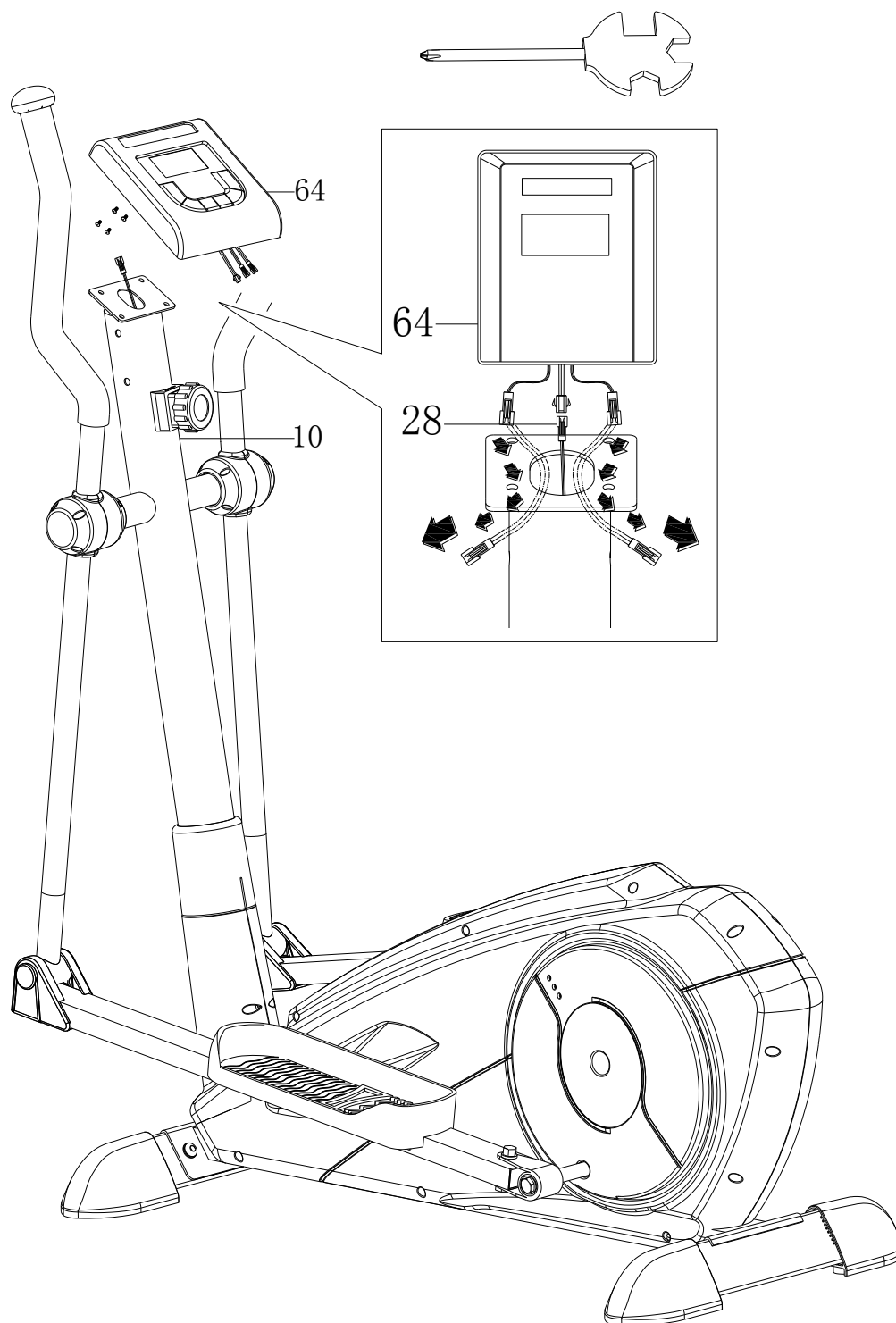
1. Pripevnite predný priečník (2) a zadný priečník (3) na hlavný rám (1). Použite k tomu priložené skrutky (9), poistný krúžok (7) a podložky (12)
2. Namontujte pedále (21L & 21R) na nosník pedálov (11) pomocou plochých skrutiek (20), podložiek (73) a upevňovacích prvkov (77).
3. Vyrovnajte eventuálne nerovnosti podlahy pomocou nastavovacích skrutiek (5) na zadnom priečníku (4)

Krok 2



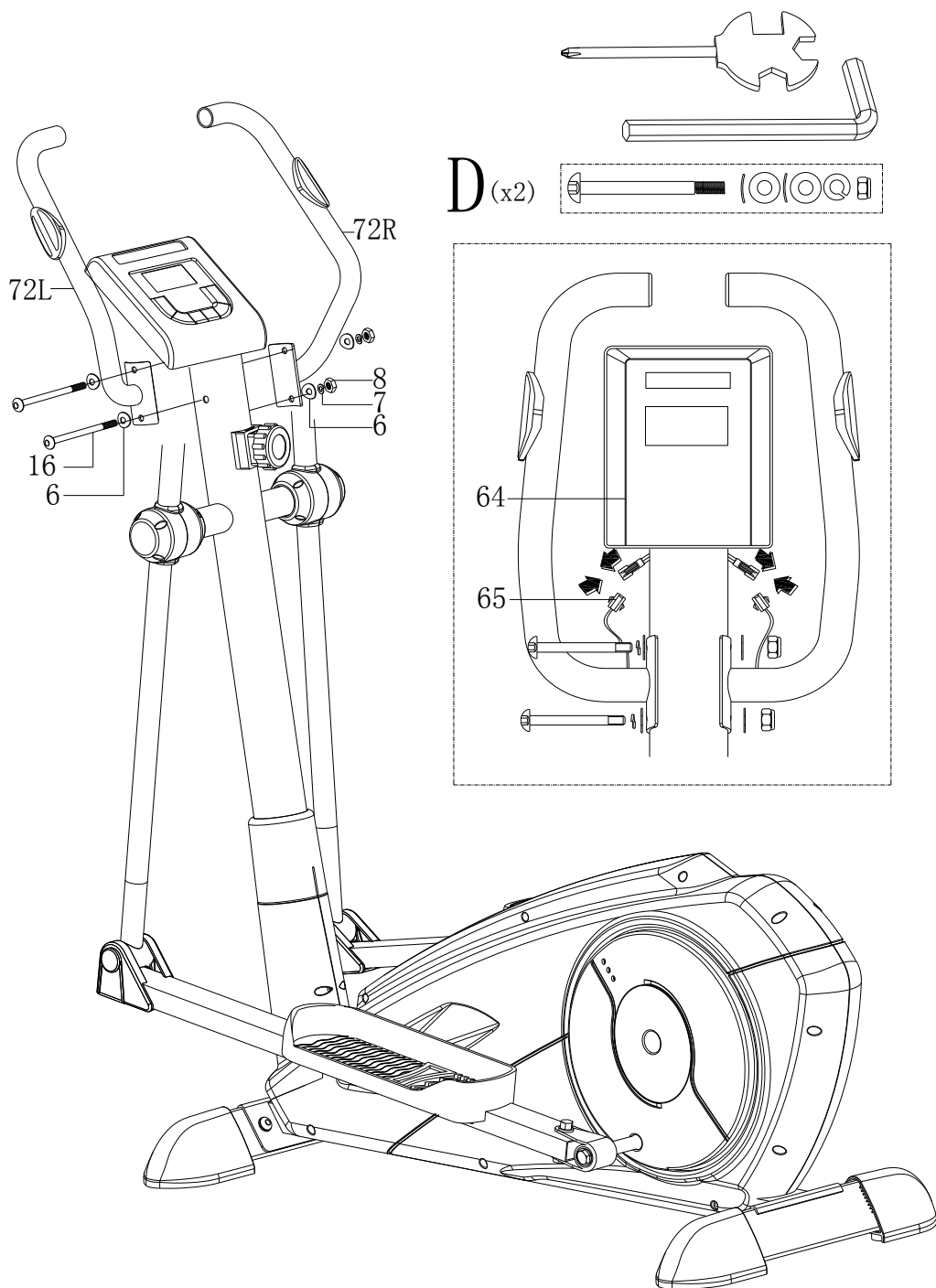
1. Vedzte prvok nastavenie záťaže (25) s regulačným kolieskom skrze trubku hlavného rámu (10), pripevnite regulačné koliesko - viz. detail nákresu a-1, a-2. Predtým, než spojíte káble a lanká v hlavnej trubke, nasadte krytku 35 na hornú časť hlavnej trubky.
2. Spojte vrchné lanko záťaže (25) so spodným lankom záťaže (27) a tiež horný kábel počítača (28) so spodným káblom počítača (29). Namontujte podperu riadidiel (10) na hlavný rám (1) s pomocou na to určených ibusových skrutiek (9), vlnovitých podložiek (6) a pojisných krúžkov (7).
3. Namontujte ľavou a pravou tyč s rukoväťou (52L & 52R) na pohyblivá tiahla (13), s pomocou imbusových skrutiek (9), pojisných krúžkov (7) a vlnovitých podložiek (6).

Krok 3



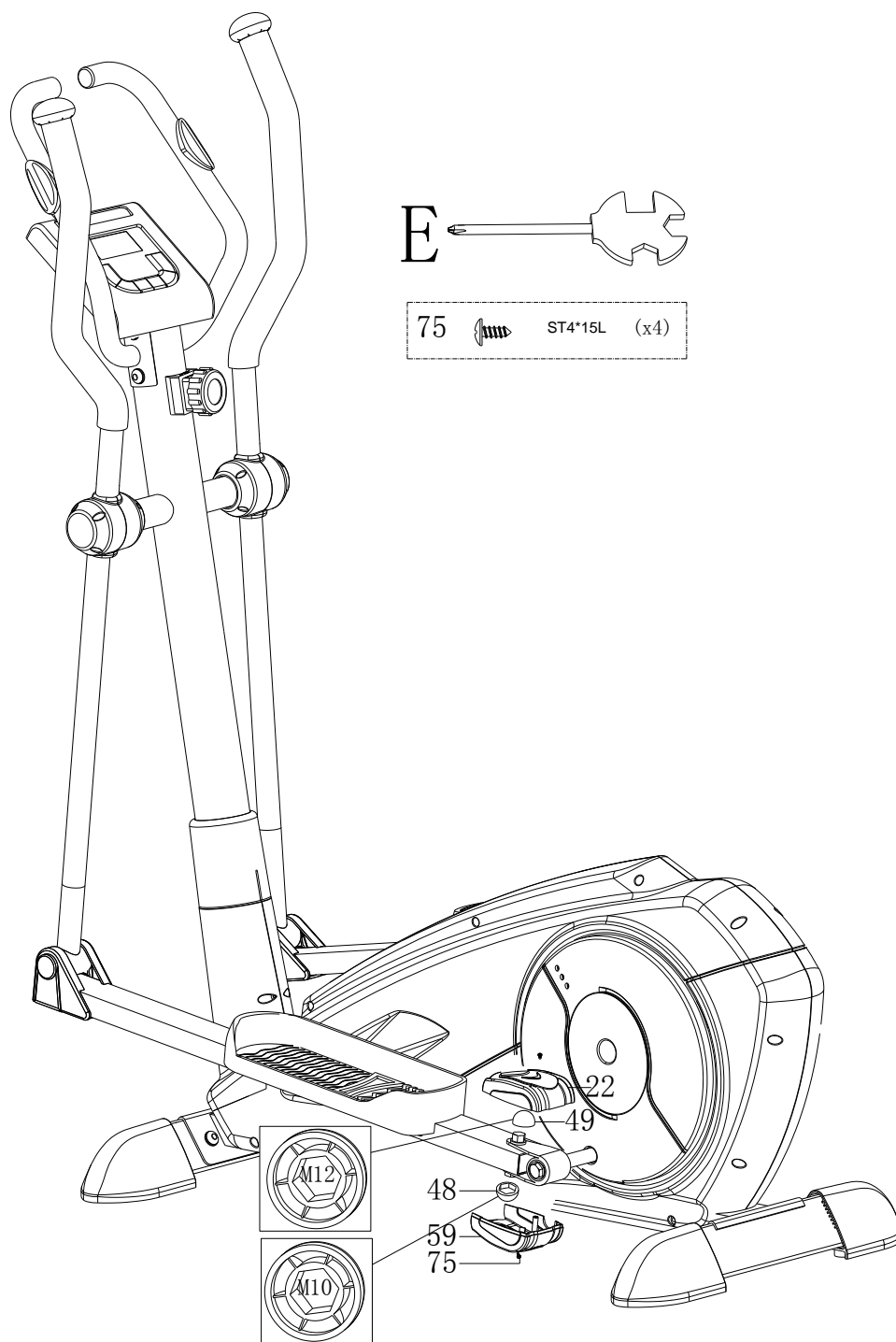
1. Namontujte ľavá a pravá pevná riadidlá (72L & R) na nosník riadítok (10). Použite k tomu vlnitú podložku (6), poistný krúžok (7), maticu (8) a imbusový skrutku (16).

Krok 4



1. Namontujte ľavé pevné riadidlá (72L) a pravé pevné riadidlá (72R) na hlavný rám pomocou skrutiek (16), vlnovitých podložiek (6), poistných krúžkov (7) a matíc (8).
2. Spojte oba káble od dlaňových sensor s dvoma káble od

Krok 5



1. Namontujte Computer (64) na nosník riadiel.
2. Vedzte kábel dlaňových sensor (65) otvory v nosníka riadiťok (10), zastrčte obe káblové zátčky (68) do otvorov (viď. obrázok). Pripojte káble dlaňových sensorou a spodný kábel k computeru.

Computer ST8324-67

Tlačidlá funkcií

MODE	Toto tlačidlo použite pre zmenu režimu funkcií čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie a tep. Možno ho užiť aj pre prednastavenie údajov.
RESET	Stlačením tohto tlačidla dosiahnete vynulovanie jednotlivých údajov. Ak ho stlačíte 4 sekundy vymažete tým všetky údaje.
SET	Pomocou tlačidla SET prednastavíte čas, vzdialenosť alebo kalórie na computeru. Táto funkcia je možná iba v režime stop.
RECOVERY	Toto tlačidlo stlačte ihneď po tréningu, bude Vám meraný pulz v ozdravovacej fázy.

Funkce

SCAN	Táto funkcia zaisťuje každých 6 sekúnd automatické zobrazovanie údajov o čase vzdialenosti, rýchlosť, kalórie a pulzu.
TIME	Zobrazuje celkový čas tréningu od 00:00 do 99:59. Možno ho tiež prednastaviť.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v km / h alebo v míľach. Maximálna rýchlosť je 99,9 km / h.
DISTANCE	Zobrazuje celkovú vzdialenosť v km alebo míľach. Tento údaj možno aj prednastaviť ..
CALORIE	Celková spotreba Kalórií od 0 do max 9999 Cal. Tieto údaje sú len orientačné a nesmie byť použité pre lekárske účely.
PULSE	Zobrazenie aktuálnej úrovne tepovej frekvencie len ak sú oba dlaňové senzory v kontakte s dlaňami.
RECOVERY	Po skončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY a uchopte dlaňové senzory. RECOVERY Modus začne odpočítavať čas od 60:00 do 00:00 sek. Computer zobrazí výsledok rýchlosti vašej regenerácie (trénovanosti) informáciou od F1 do F6, pričom F1 je najlepší a F6 najhorší výsledok. Pre prechod do normálneho režimu počítača stlačte opätovne tlačidlo RECOVERY.

UPOZORNENIE

1. Po ukončení tréningu sa computer automaticky vypína za 4 minúty od stlačenia posledného tlačidla.

Computer sa zapne automaticky po stlačení ľubovoľného tlačidla alebo začatím tréningu.

2. Každý prednastavený údaj ako napríklad čas, vzdialenosť alebo kalórie bude automaticky odpočítavaný do nuly. Pred dosiahnutím požadovanej hodnoty (8 sec.) Budete upozornený akustickým signálom. Signál prerušíte stlačením tlačidla funkcie. Potom počíta computer údaje opäť od nuly .

Ak nesjou údaje na display dobre čitateľné, vymeňte batérie za nové.

Batterie Typ: 1,5 V AA (2 ks.).

Igen tisztelt Ügyfelünk!

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS Crosstrainer edzőkészüléket választotta! A termék otthoni használatra került kifejlesztésre, az ilyen jellegű igények és követelmények kielégítése céljából. A készülék összeszerelése és használatbavétele előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át ezt az útmutatót! Fitness-készülékének megfelelő használatának érdekében kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbi kérdések tisztázása céljából! További kérdések esetén természetesen örömmel állunk rendelkezésére. Sok sikert kívánunk az edzéshez!

Az Ön.  **ENERGETICS** csapata

Garancia

Az ENERGETICS minőségi termékek úgy kerültek kifejlesztésre és gyártásra, hogy azokat elkötelezett fitnessedzésre alkalmazzák. Ez a termék megfelel az EN 957 európai szabvány követelményeinek.

Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (3) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire egy éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor veszi kezdetét (a nyugtát kérjük gondosan megőrizni).

Biztonsági utalások

- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a crosstrainer készüléket megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
- Minden állítható résznél ellenőrizze, hogy a legfelső állások megfelelően vannak beállítva!
- Az edzés megkezdése előtt húzzon meg minden állítható részt annak érdekében, hogy megakadályozza az ilyen részek meglazulását az edzés közben!
- A készülék felnőtt személyek edzésére lett kifejlesztve. Biztosítsa, hogy a készülék gyerekek általi használata kizárólag felnőttek felügyelete mellett történjen!
- Figyelmeztesse a jelenlevő személyeket a lehetséges – például mozgó alkatrészek általi – veszélyekre!
- Az ellenállás egyéni igényei szerint állítható be.
- A crosstrainer készüléket soha ne használja cipő nélkül vagy laza lábbelivel!
- Győződjön meg róla, hogy a crosstrainer használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- A crosstrainer készülék össze- és szétszerelésekor ügyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre!

- ❖ A padlózat vagy szőnyeg esetleges megsérülésének megelőzésére tegyen a trénink-készülék alá talajszőnyeget.
- ❖ Ha nem használja a cross trainert, kapcsolja ki a készüléket.
- ❖ Biztosítsa be, hogy a cross trainer közvetlen közelében ne legyenek semmilyen tárgyak.
- ❖ Ez a készülék kizárólag házi használatra van tervezve és 120 kilogramm maximális testsúlyra van tervezve.
- ❖ Nem vállalunk felelősséget a személyek egészségének károsodásáért vagy más károkért, amelyek a cross trainer használatával keletkeznek.

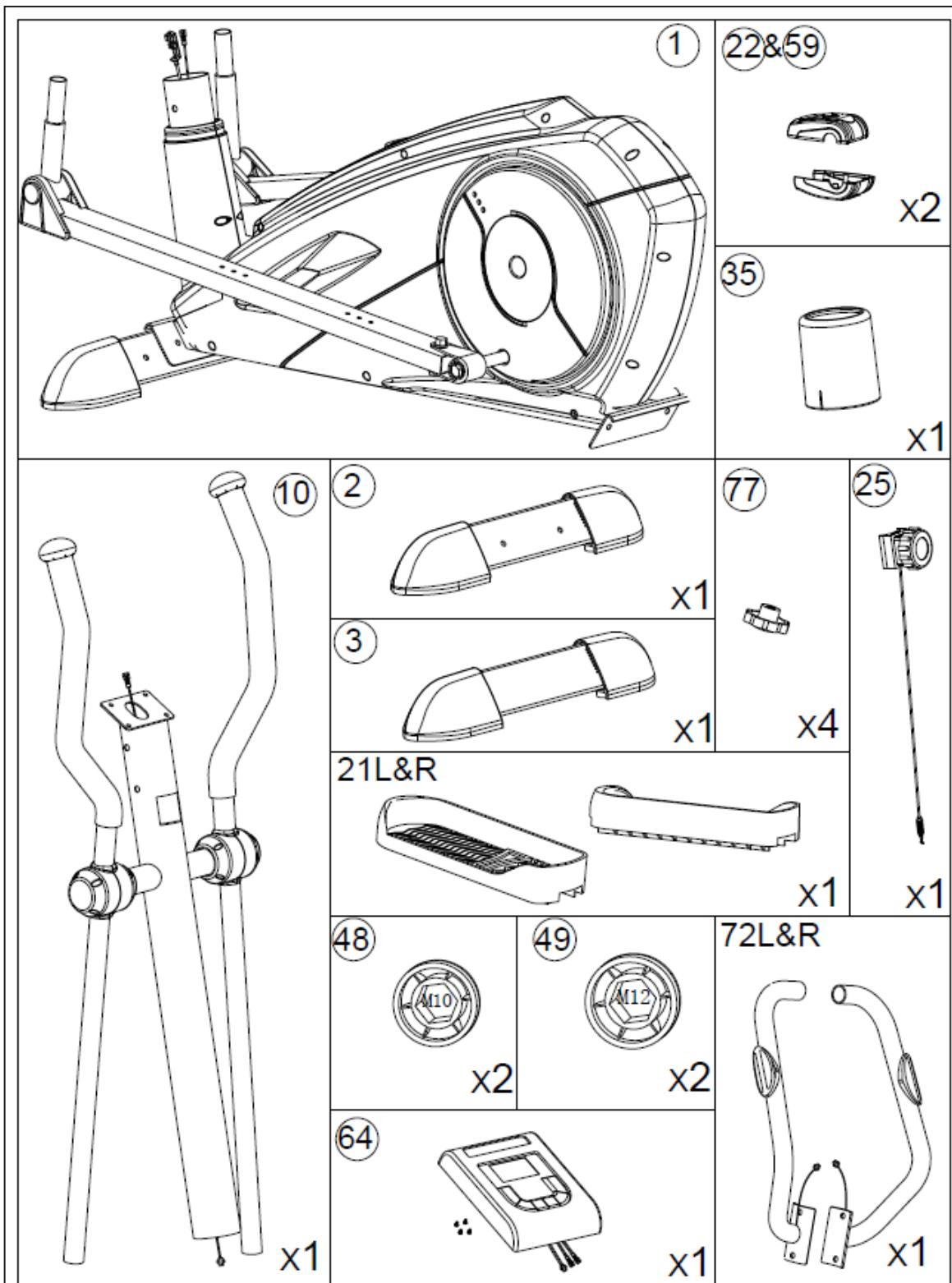
Manipuláció

- A. Összeállítás után át lehet állítgatni a hátsó keresztmervítőt a talajon lévő kisebb egyenlőtlenések kiegyenlítéséhez. Ebből a célból forgassa a burkolat szélén található magasságkiegyenlítő beállító kereket addig, míg az egyenlőtlenesség ki nem egyenlítődik.
- B. Az elülső keresztmervítő szállítóhengerei könnyű tologatást tesznek lehetővé. Álljon a trénink-készülék elé és nyomja meg a kormányt úgy, hogy a hengerek érintsék a padlót. Ezután a házi trénink-készüléket tolja át a kívánt helyre.

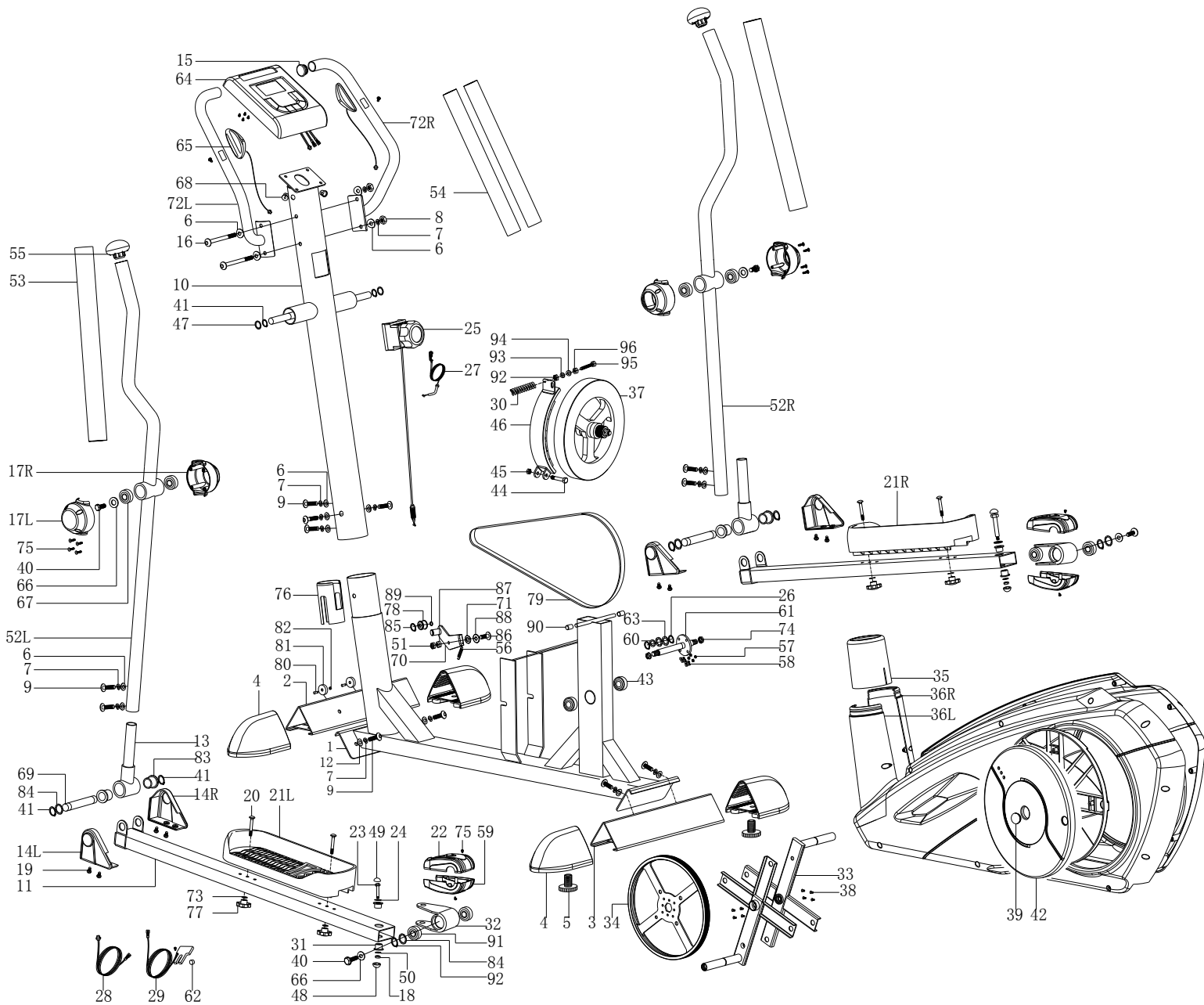
Gondoskodás és karbantartás

- Korrózió kockázatának elkerülésére ne használja, vagy ne tárolja ezt a házi fitness-készüléket nedves környezetben.
- Legalább négyhetente egyszer ellenőrizze, hogy minden összekötés/csatlakozás szorosan be van-e húzva és hogy megfelelő állapotban vannak-e.
- Javítás esetén vegye fel a kapcsolatot eladójával.
- A megsérült részeket azonnal cserélje ki és/vagy addig ne használja, míg meg nem lesznek javítva.
- Javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Közvetlenül a trénink után törölje le az izzadtságot. Az izzadtság károsodást okozhat és megzavarhatja a házi fitness-készülék működését.

Kontroll jegyzék



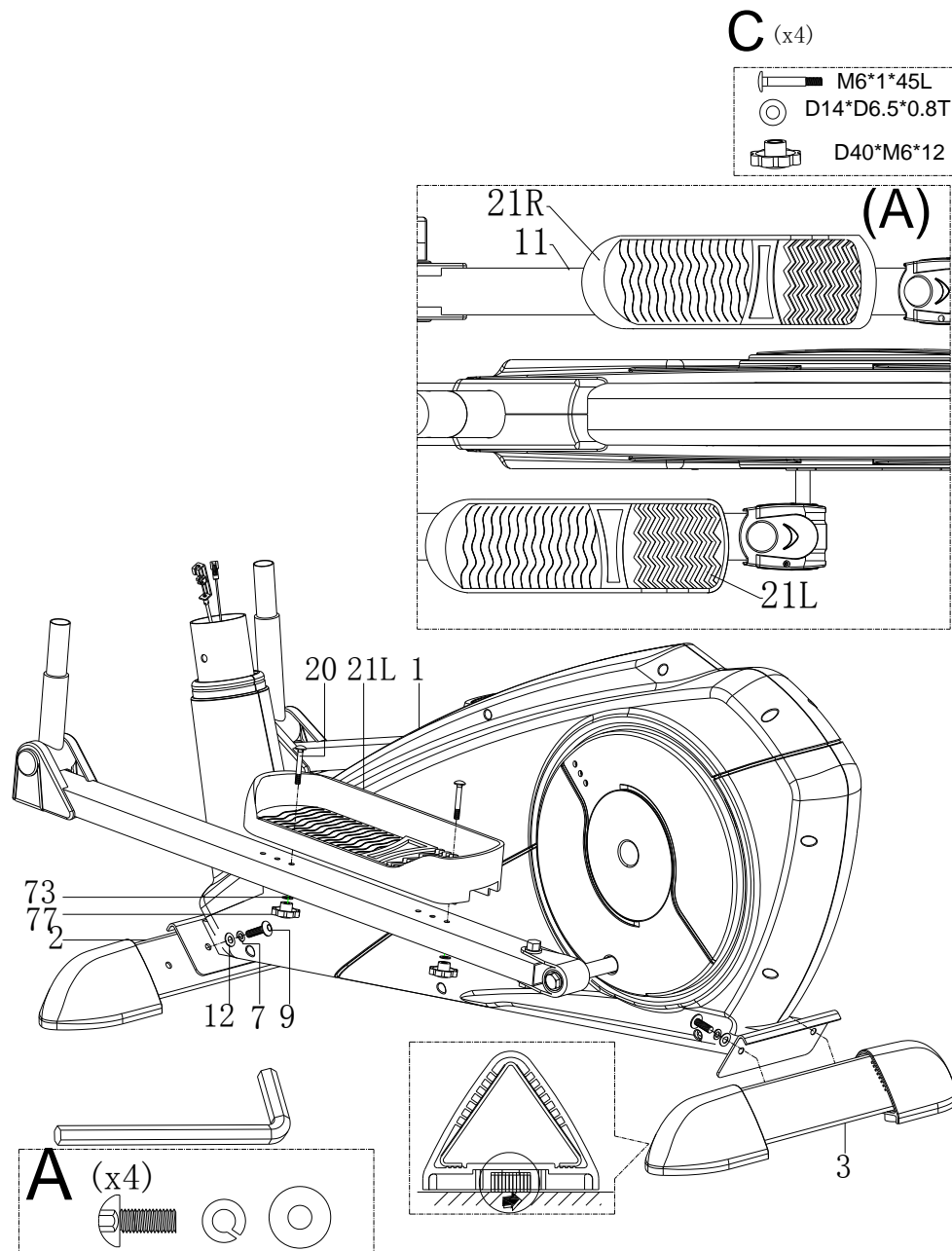
Sematikus rajz



Cikk sz.	Megnevezés	db	Cikk sz.	Megnevezés	db
1	Alapváz	1	47	Hullámos alátét D21xD16.2x0.3T	4
2	Keresztmerezítő, elülső	1	48	Csavartakaró	2
3	Keresztmerezítő, hátsó	1	49	Csavartakaró	2
4	Keresztmerezítő zársapkája/kupakja	4	50	Alátétlemez D20*D11*2.0T	2
5	Állítócsavar	2	51	Nylon anya M8*1.25*8T	1
6	Hullámos alátét D22xD8.5x1.5T	12	52L	Szorítórúd, bal	1
7	Biztosítógyűrű D15.4xD8.2x2T	14	52R	Szorítórúd, jobb	1
8	Nylon anya M8x1.25x8T	2	53	Szorítórúd bevonata/kárpitja D30x7Tx670	2
9	Imbusz csavar M8x1.25x20L	12	54	Kormány bevonata/kárpitja D23x7Tx530L	2
10	Nyereg támasz	1	55	Szorítórúd zárókupakja	2
11	Pedál támasz	2	56	Rugó D3*D17*65L	1
12	Alátétlemez D16xD8.5x1.2T	4	57	Nylon anya M6x1.0x6T	4
13	Mozgó kar támasza	2	58	Csavar M6*1.0*15L	4
14L	Burkolat, elülső (balra)	2	59	Csuklóskötés alsó burkolata	2
14R	Burkolat, elülső (jobbra)	2	60	Alátétlemez D23*D17.2*1.5T	1
15	Záró sapka/kupak	2	61	Kereszt vonórúd tengelye	1
16	Imbusz csavar M8x1.25x100L	2	62	Mágnes	1
17L	Markolat burkolat (bal)	2	63	Hullámos alátét D17*D22*0.3T	2
17P	Markolat burkolat (jobb)	2	64	Számítógép ST8324	1
18	Nylon anya M10*1.5*10T	2	65	Érzékelő a kézpulzus mérésére	2
19	Csavar ST3.5*1.27*15L	8		Kábelek a kézpulzus mérés érzékelőhöz	2
20	Csavar M6*1*45L	4	66	Alátétlemez D21*D8.5*1.5T	4
21L	Pedál (bal és jobb)	1	67	Foglalat/bilincs a szorítórúdon	4
22	Csuklóskötés felső burkolata	2	69	Szorítórúd tengelye, alsó	2
23	Csavar M10*1.5*66L	2	70	Befogóhenger rögzítése	1
24	Alátétlemez D24*D13.5*2.5T	2	71	Műanyag alátét D10*D24*0.4T	1
25	A kábeellenállás beállításának karikája, felső	1	72L	Szilárd kormány (bal)	1
26	Biztosítógyűrű S-17(1T)	2	72R	Szilárd kormány (jobb)	1
27	Ellenállás kábele, alsó	1	73	Alátétlemez D14xD6.5x0.8T	4
28	Számítógép kábele, felső	1	74	Biztosító anya M10*1.25*10T	2
29	Számítógép kábele, alsó	1	75	Csavar ST4.0*1.41*15L	12
31	Távtartó alátét D29*D11.9*9T	4	76	Betét a kormánytámaszba	1
32	Keresztcsukló	2	77	Rögzítő kerék	4
33	Kereszt vonórúd	2	78	Befogó henger	1
34	Szíjtárcsa	1	79	Szíz hosszanti bordázással	1
35	Védőburkolat	1	80	Csavar M5*0.8*35	2
36L	Tok, bal	1	81	Szállítóhenger	2
36R	Tok, jobb	1	82	Nylon anya M5*0.8*5T	2
37	Lendkerék	1	83	Foglalat/bilincs	4
38	Csavar ST4x1.41x15L	8	84	Hullámos alátét D26*D19.5*0.3T	2
39	Védőburkolat	2	85	Biztosítógyűrű S-10(1T)	1
40	Csavar M8x1.25x20	4	86	Csavar M8x1.25x25L	1
41	Biztosítógyűrű S-16(1T)	4	87	Anya M8*1.25*6T	1
42	Fedőtárcsa (bal és jobb)	2	88	Alátétlemez D25xD8.5x2T	1
43	Csapágy	2	89	Biztosítógyűrű	1
44	Alátétlemez D22*D10*2T	1	90	Távtartó	2
45	Biztosító anya 3/8"-26UNF*9.8T	2	91	Csapágy	4
46	Távtartó alátét D10xD14x3T	1			

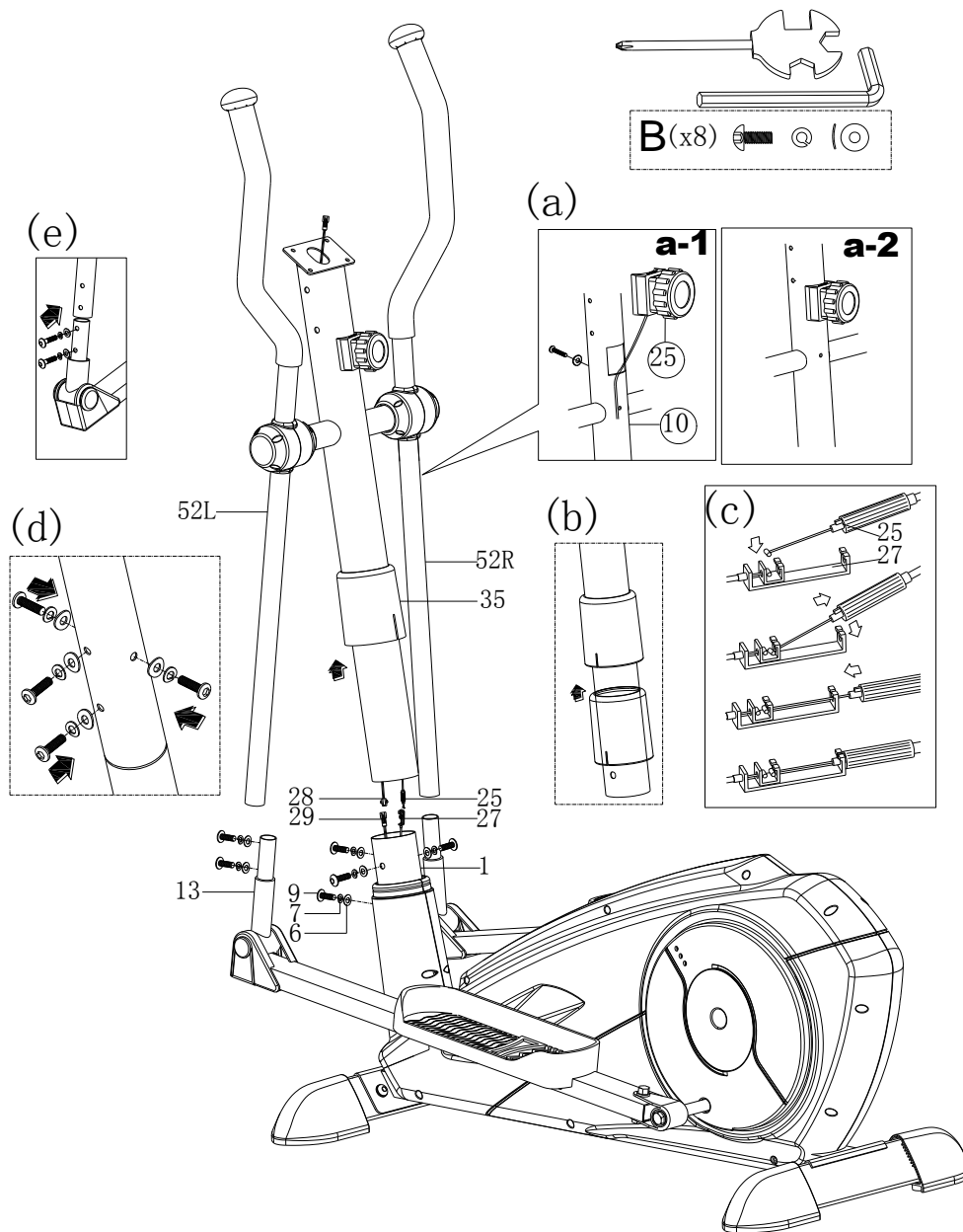
Szerelési utasítás

1. Lépés



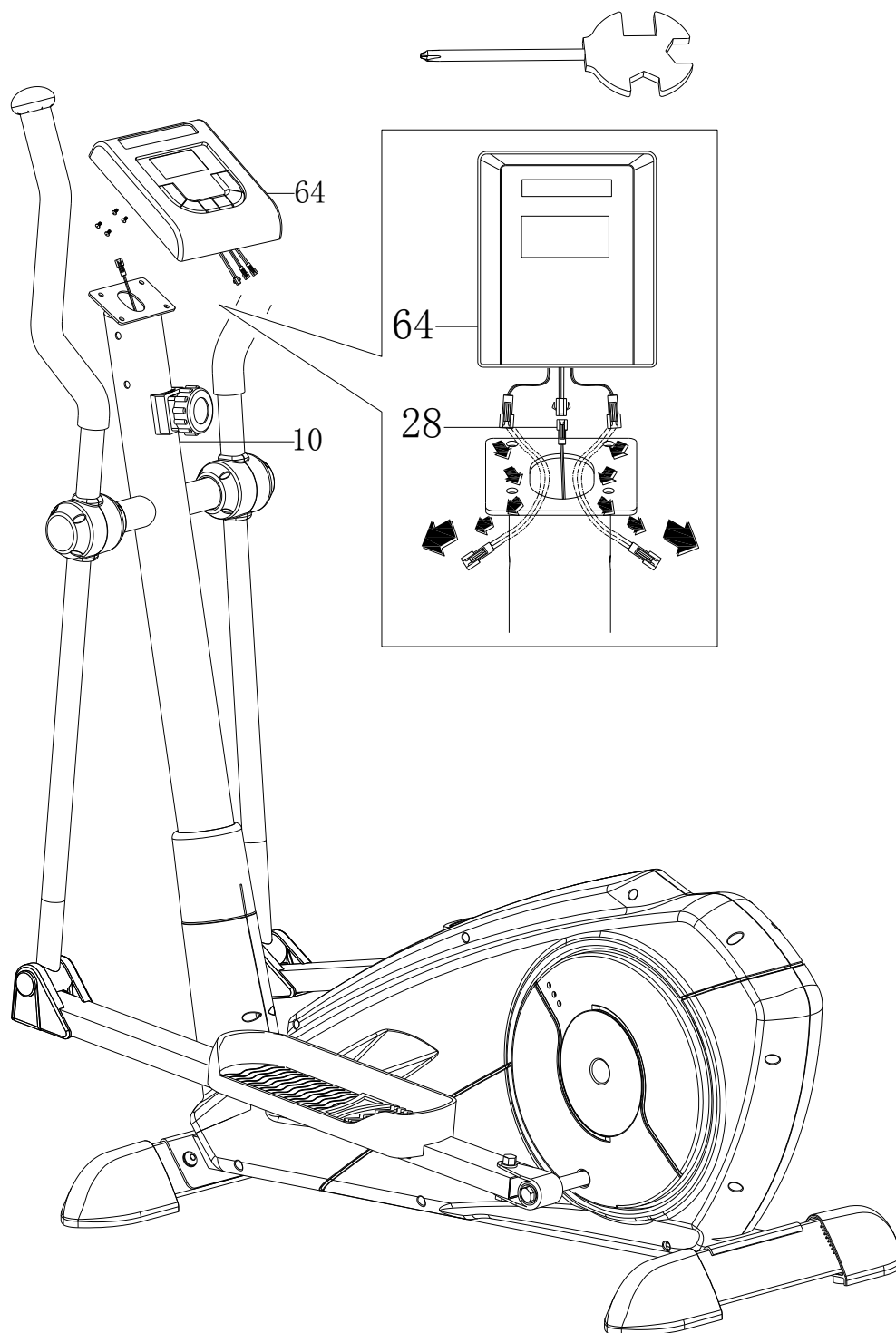
1. Erősítse az alapvázhoz (1) az elülső (2) és hátsó (3) keresztmerevítőt. Használja hozzá a mellékelt csavarokat (9), biztosítógyűrűt (7) és az alátétlemezeket (12)
2. Ezután szerelje a pedáltámaszokhoz (11) megfelelő lapos, kerek fejjel és négyszöggel rendelkező csavarok (21), alátétlemezek (73) és rögzítő kerék (77) segítségével a pedálokat (21L és 21P).
3. Állítócsavarral (5) a hátsó keresztmerevítőn (4) most egyenlítse ki a padló esetleges egyenlőtlenségeit.

2. Lépés



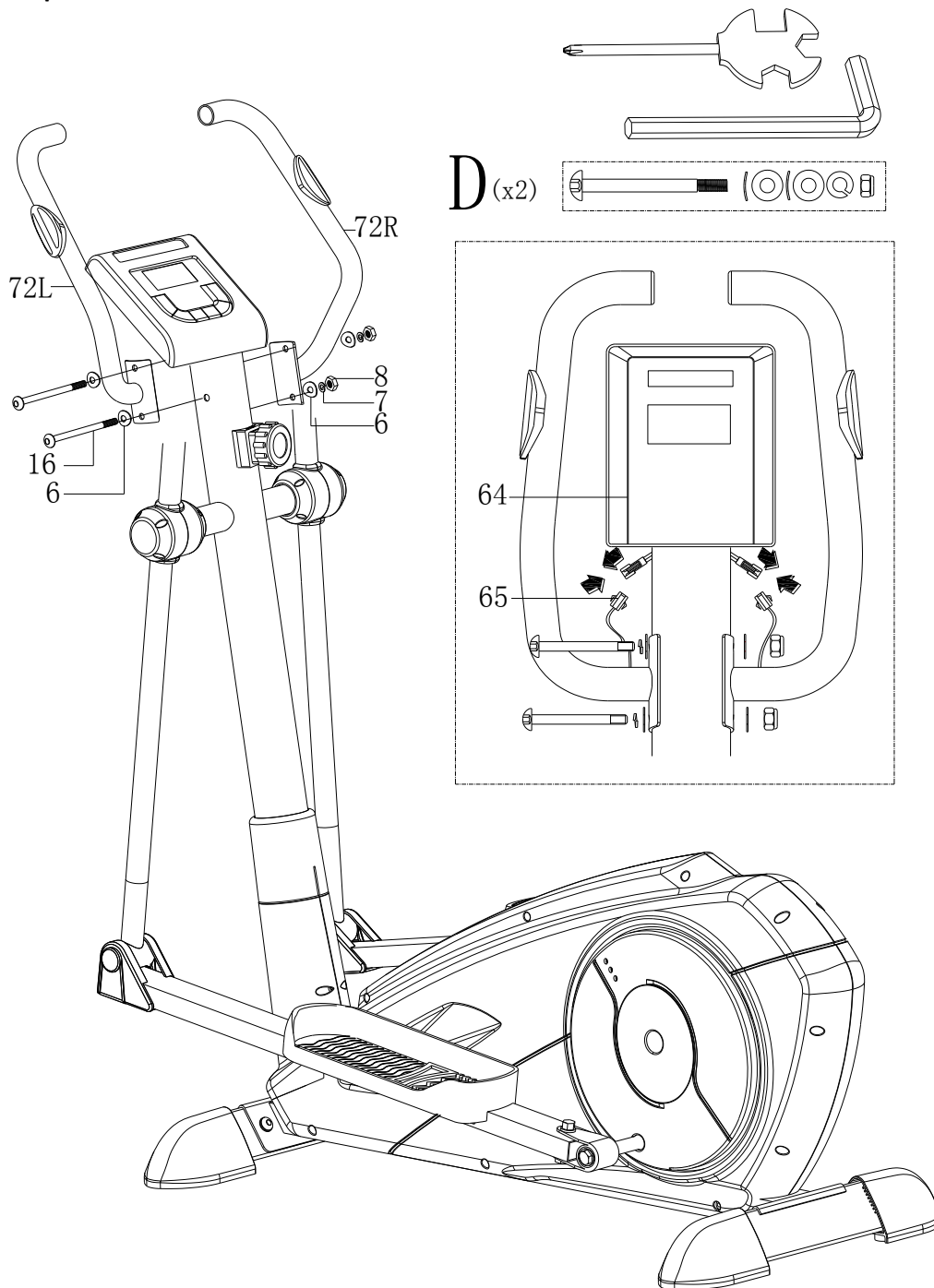
1. Vezesse át az ellenállás felső kábelét (25) a keréssel a kormányrudak ellenállásának beállításához (10), az ellenállást beállító kereket rögzítse a hullámos alátéttel ellátott illetékes csavarral, lásd A-1 és A-2 kép. A kábelek kölcsönös összekötése előtt húzza fel a kormányrúdra a védőburkolatot. (35).
2. Most kösse össze az ellenállás felső kábelét (25) az ellenállás alsó kábelével (27) és szintén a számítógép felső kábelét (28) a számítógép alsó kábelével (29). Ezután az illetékes imbusz csavarok (9), hullámos alátétek (6) és biztosítógyűrűk (7) segítségével rögzítse a kormányrudat (10) az alapvázhoz (1).
3. Szerelje be a bal és jobb szorító-rudat (52L és 52P) a mozgó karok támasztékához (13), használja hozzá az imbusz csavart (9), biztosítógyűrűt (7) és az alátétlemezt (6).

3. Lépés



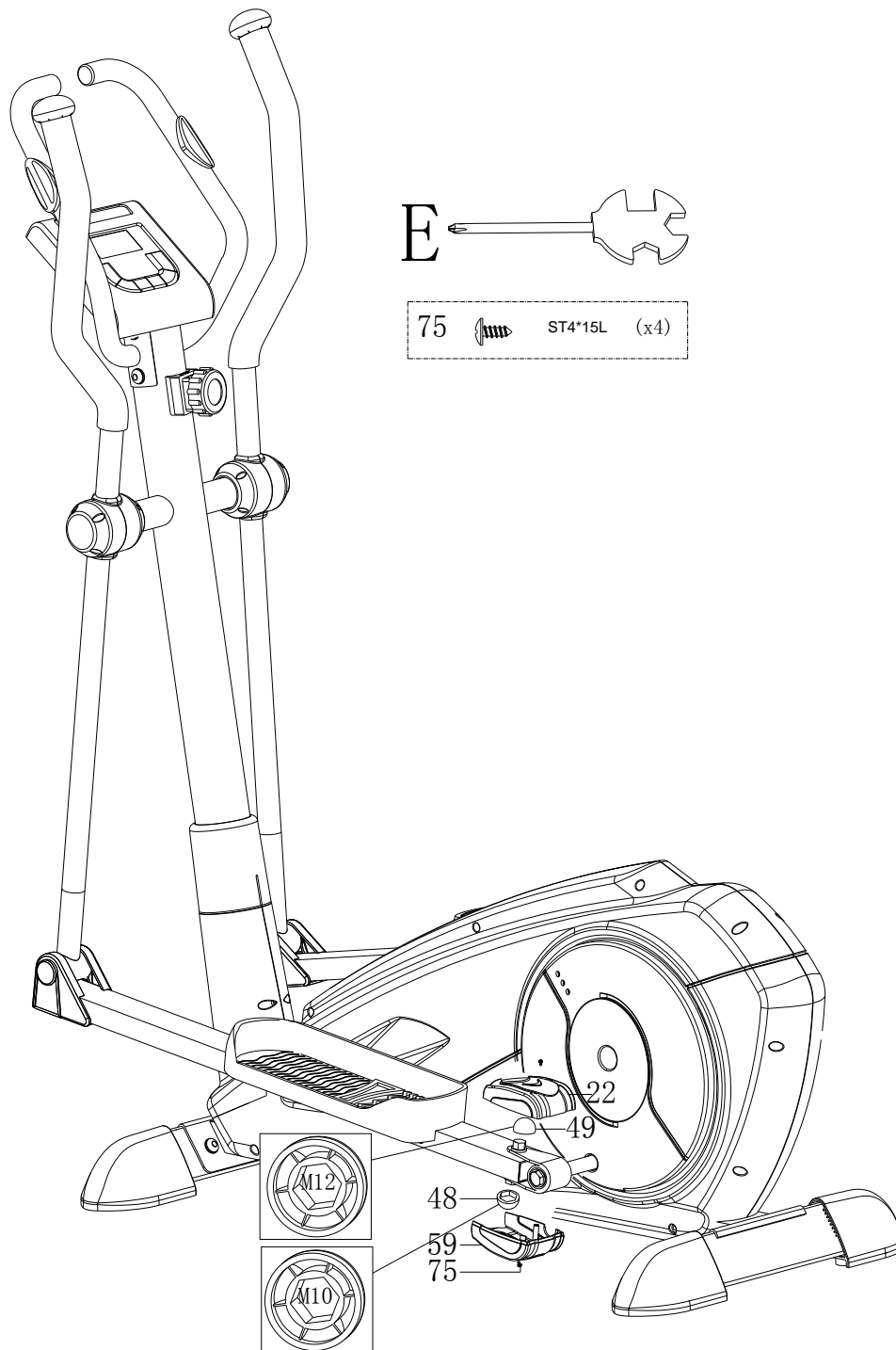
1. Kösse össze a számítógép kábelét (64) a számítógép felső kábelével (28) a kormánytámaszból. A számítógép mindkét további kábelét szúrja át a számítógép rögzítésére szolgáló tábla nyílásain keresztül (felsőtábla a kormánytámasz végén).
2. Ezután 4 csavar segítségével csavarja hozzá a számítógépet a felső záró-táblához.

4. Lépés



1. A csavarok (16), hullámos alátétek (6), biztosítógyűrűk (7) és anyák (8) segítségével erősítse a bal (72L) és jobb szorító-rudat (72R) a kormányrúdhöz.
2. Ezután kösse össze a kézpulzus érzékelők mindkét kábelét a számítógépből jövő kábelekkel. (lásd kép).

5. Lépés



1. Dugja a burkolatot (49) a felső csavarra, a keresztforgantyunál és a lenti burkolatnál (48)
2. Szerelje utána a két burkolatot (22 & 59) a Lábtámaszra. Ugyan így szerelje a másik oldalon is.

Tréning számítógép ST8324-67

FUNKCIÓGOMBOK

MODE	E gomb megnyomásával az idő, sebesség, távolság, kalória és pulzus funkciók között választ. A Mode gomb egyúttal az értékek előzetes beállítására is szolgál.
RESET	A RESET gomb megnyomásával törli az egyes betáplált adatokat vagy 4 másodpercnyi időre való megnyomás esetében kitöröl minden adatot.
SET	A SET gomb megnyomásával az időt, távolságot vagy a kalóriát állíthatja be a számítógépben. Ez a funkció csak Stopp rendszerben lehetséges.
RECOVERY	A RECOVERY gomb megnyomásával a pulzus regenerálódásának mérését indítja el tréning után.

FUNKCIÓK

SCAN	A Scan funkció minden 6 másodpercben átkapcsol az idő, távolság, sebesség, kalória és pulzus mutatói között.
TIME	Számolja a teljes tréning-időt 00:00-tól 99:59-ig. A tréning-időt előre megválaszthatja, majd növelheti mindig 1 perccel.
SPEED	Az aktuális sebességet ábrázolja km/órában vagy mérföldben. Max. sebesség 99,9 km/óra vagy mérföld.
DISTANCE	Számolja a teljes tréning-időt 00:00-tól 99:59-ig. A távolságot megválaszthatja, majd növelheti mindig 0,1 km-rel vagy mérfölddel.
CALORIE	Számolja a tréning folyamán elfogyasztott összes kalóriát 0-tól max. 9999 Kal-ig. Ezek az adatok csak megközelítő értékek az egyes tréningek között és orvosi célokra nem használhatók fel.
PULSE	Ha mindkét kézzel megfogja a kormányon lévő pulzusérzékelőket, a számítógép az aktuális szívfrekvenciát ábrázolja.
RECOVERY	Tréning után nyomja meg a RECOVERY gombot és mindkét kézzel fogja meg a pulzusérzékelőt. A Recovery rendszer így elindítja a visszaszámlálást 60:00-tól 00:00-ig. A számítógép jelzi a regenerálódás állapotát a különböző fázisokban F1-től F6-ig, miközben az F1 a legjobb, az F6 a legrosszabb értéket képviseli. A RECOVERY gomb ismételt megnyomásával átkerül a tréning általános rendszerébe.

FIGYELMEZTETÉS

1. Ha nem nyom meg semmilyen funkciógombot vagy a tréninget több mint 4 percre szakítja meg, a számítógép automatikusan kikapcsol.
2. Bármelyik gomb megnyomásával vagy tréning indításával a számítógép automatikusan bekapcsol.
3. Minden előre beállított érték, mint az idő, távolság vagy kalória, visszaszámolódik az adott értéktől nulláig. Befejezés után 8 másodperc időtartamra hangjelzés hangzik fel. A hangjelzést funkciógomb megnyomásával állíthatja meg. Ezután a számítógép felfelé számolja az értékeket és nullától kezd.
4. Ha a displayen lévő ábrázolás már nem világos és nem olvasható jól, cserélje ki az elemeket.
Elemek típusa: 1,5V AA (2 db).